



LAULUN SANOJEN MERKITYS MUSIIKKITERAPIASSA OSANA MUSIIKIN KUUNTELUMENETELMÄÄ

Mervi Koponen

Opinnäytetyö
Tammikuu 2011
Sosiaaalialan koulutusohjelma
Musiikkiterapian
suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Musiikkiterapian suuntautumisvaihtoehto

KOPONEN MERVI:

Laulun sanojen merkitys musiikkiterapiassa osana musiikin kuuntelumenetelmää

Opinnäytetyö, 53.
Toukokuu 2011

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää laulun sanojen merkitystä musiikkiterapiassa osana musiikinkuuntelu menetelmää.

Tutkimuksen aineisto on koottu erään musiikkiterapiaryhmän jäsenten kokemuksista musiikin sanojen merkityksestä musiikkiterapia tilanteessa. Tutkimuksen kohderyhmä koostui aikuisista musiikkiterapia ryhmäläisistä. Jokainen vastasi ensin kyselykaavakkeen pohjalta kokemuksistaan musiikin sanotusten merkityksestä, jonka jälkeen he kuuntelivat yhden kappaleen ja kertoivat mihin asioihin kiinnittivät musiikkikokemuksessaan huomiota.

Tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta.

Aineisto analysoitiin sekä määrällistä että laadullista menetelmää käyttäen.

Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä että laulun sanoituksella on kuulijalle merkitystä. Kuulija haluaa samaistua laulun tarinoihin ja käyttää niitä terapeuttisessa tarkoituksessa eri elämäntilanteissa.

Avainsanat: musiikkiterapia, musiikin kuuntelu, musiikin kokemus, laulu, sanat/runous/lyriikka

ABSTRACT

Tampere Polytechnic- University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
Music Therapy

KOPONEN MERVI:

The Meaning of the Lyrics in Music Therapy as a part of Music Listening Method

Bachelor's thesis pages, 53.

May 2011

The objective of this study is to find out the meaning of the lyrics in a music therapy process as a part of music listening method.

The data were collected from a music therapy group of adults. The aim was to explore their experiences of the meaning of the lyrics. Each participant answered a questionnaire. After that they listened to a song and described their experiences and told where they paid attention most. The semi-structured questionnaire was used. The data were analyzed by using quantitative as well as qualitative methods.

The results of the study show that the lyrics are meaningful for the listener. The listener wants to identify with the stories of the songs and use them therapeutically in different life situations.

Key words: music therapy, listening to music, musical experiences, songs, lyrics

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	7
2.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	7
2.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelma.....	7
2.3 Aineiston analyysitapa.....	8
3 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS.....	12
3.1 Musiikkiterapian taustaa ja käsitteistöä.....	12
3.2 Musiikkiterapian keskeisimmät menetelmät.....	14
3.2.1 Laulaminen musiikkiterapian menetelmänä.....	15
3.2.2 Musiikin kuuntelu musiikkiterapian menetelmänä.....	16
3.3 Musiikin kuuntelu ja sen kokeminen.....	18
3.3.1 Musiikki mielikuvien herättäjänä ja mielikuvatasot.....	20
3.3.2 Musiikin kokemus aivolohkoissa.....	21
3.3.3 Musiikin kuuntelun muut fysiologiset vaikutukset.....	22
3.3.4 Musiikin symboliudesta.....	22
4 SANAT LAULUN TULKKINA.....	24
4.1 Sanoitusten merkitys.....	24
4.2 Sanoitusten kielikuvia.....	24
5 TUTKIMUSTULOKSET.....	27
6 LAULUN SANOJEN TERAPEUTTINEN MERKITYS.....	33
7 MUSIIKIN KUUNTELUKOKEMUKSEN AJATUKSIA.....	39
7.1 ”Sanoitukset ja tekstit saattavat selkiyttää omia ajatuksia, lohduttaa ja antaa vertaistukea”.....	41
7.2 ”Musiikki ja sanat lauluissa voivat saada aikaan isoja prosesseja”.....	42
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	44
9 POHDINTA.....	46
10 LÄHTEET.....	47
11 LIITTEET.....	49

1 JOHDANTO

Kautta maailman historian ihmiset ovat kuunnelleet musiikkia. Työn ohessa esi-isät lauloivat ja kertoivat laulujen kautta tarinoita menneiltä ajoilta. Ne sisälsivät kokemuksia, muistoja, kohtaloita ja eräänlaisia opetuksia tuleville polville. Laulujen avulla lohdutettiin surevia ja iloittiin elämän eri vaiheista.

Musiikki on kantanut meitä sekä koko historian, että henkilökohtaisen elämämme ajan. Ensimmäiset äänemme olemme havainneet jo äidin kohdussa ollessamme ja syntymän jälkeen uniamme ovat saatelleet tuutu-laulut, jotka ovat kulkeutuneet sukupolvelta toiselle ja näin jääneet muistiimme toistojen kautta.

Musiikilla on aina ollut sekä viihteellinen että terapeuttinen arvo.

Musiikkiterapian yksi menetelmä on musiikin kuuntelu. Sen avulla pyritään mm. helpottamaan asiakkaan sisäisen minuuden kohtaamista tunteineen ja muistoineen.

Musiikin tehtävänä on myös lohduttaa ja rohkaista asiakasta elämän eri vaiheissa. Tästä syystä musiikilla ja musiikin kuuntelemisella on erityisesti ennaltaehkäisevä mielenterveydellinen tarkoitus koko yhteiskuntaan nähden.

Usein ihmiset kuuntelevat musiikkia kun puhuminen on vaikeaa. Joskus musiikin kuuntelu helpottaa tunteiden purkautumisessa, esimerkiksi vihassa raivon ja surussa itkun esille nostamisessa. Erityinen painotus tässä tarkoituksessa on laulun tekstillä. Laulun tarinaan on helppo samaistua jos oma kokemus asiasta on samanlainen.

Tällöin yksilö kokee samankaltaisuutta toisten kanssa. Toisin sanoen ei koe olevansa yksin vaikeissakaan tilanteissa.

Se, miten musiikki kuullaan tai mihin asioihin kuunnellessa kiinnitämme huomiota on jo sinänsä mielenkiintoinen tutkimuksen kohde.

Kokemus on kuitenkin henkilökohtainen ja sama kuunneltava kappale voi tuoda toiselle voimakkaitakin muistoja tai tunnetiloja, kun toinen kuulija ei koe mitään erityistä. Toinen saattaa kiinnittää melodiaan enemmän huomiota kuin sanoihin ja kolmas ei välttämättä kuule kuin värejä jotka piirtyvät mielikuvissa silmien eteen.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kuitenkin vain yhtä osa-aluetta musiikin kuuntelussa, sanoitusten merkitystä.

Käytännössä tutkimus osoittaa kuinka paljon laulun sanat saattavat vaikuttaa kuulijaan. Musiikkiterapeutti voi siis valita tilanteisiin sopivia sanoituksia jotka tukevat terapia-prosessia.

Tänä päivänä musiikkiterapiassa käytetään paljon instrumentaalimusiikkia. Tutkimuk-sen yhtenä avain tehtävänä on myös avartaa näkemystä siitä, voitaisiinko musiikkitera-piassa lisätä lyyrisen musiikin käyttöä instrumentaalimusiikin sijaan.

Tutkimus on tarkoitettu kaikille niille ammattiryhmille jotka käyttävät musiikin kuunte-lua osana ammatillista toimintaansa. Sitä voi siis hyödyntää muutkin, kuin pelkästään musiikkiterapeutit.

Lopuksi haluan osoittaa erityiskiitokset opinnäytetyön ohjaajalleni Tuija Salolle, sekä Merja Borgmanille. Tukenne, kannustuksenne ja kärsivällisyytenne oli todella merkittä-vää! Lisäksi haluan kiittää opponoijaani Timo Peltokunnasta, sekä kaikkia niitä henki-löitä jotka osallistuivat esihaastatteluun ja varsinaiseen tutkimushaastatteluun. Ilman teitä tutkimukseni ei olisi ollut mahdollista toteuttaa.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa laulun sanojen merkitystä musiikkiterapiassa osana musiikin kuuntelumenetelmää.

Tutkimus antaa tietoa musiikkiterapeuteille sekä muille ammattiryhmille jotka toimivat musiikin parissa siitä, miten sanoitettu musiikki toimii musiikkiterapeuttisena hoitomuotona.

Tutkimuksen tarkoituksena on myös rohkaista musiikin parissa työskenteleviä ammattilaisia käyttämään rohkeammin lyyristä musiikkia yhtenä työkaluna arkipäivän työelämässä.

2.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelma

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa laulun sanojen merkitystä musiikkiterapiassa. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää musiikkiterapiassa, sekä muissa kohderyhmissä joissa työskennellään musiikin parissa.

Kohderyhmäni koostui kahdeksasta aikuisesta henkilöstä, jotka kuuluivat erääseen musiikkiterapiaryhmään. Jokaisella ryhmäläisellä oli jo ennestään henkilökohtainen suhde musiikkiin. He käyttivät musiikkia arkipäivän elämässään.

Tämän ryhmän musiikkiterapiaprosessi oli kestoltaan kolmevuotinen ja tutkimusta tehdessä he olivat olleet ryhmässä kaksi vuotta.

2.3 Tutkimusaineisto ja -menetelmät

Koska tutkimusta sanoitusten merkityksestä ei ole varsinaisesti musiikkiterapian näkökulmasta tehty, oli aikaisempia tutkimuksia vaikea löytää. Samankaltaisia tutkimuksia löytyi silti muutama.

Marja-Liisa Rytönen (1992) on tutkinut opinnäytetyössään 1940- ja 1960-lukujen tanssimusiikin tekstejä.

Kari Kukkolan (1994) pro gradutyö käsitteli suomalaisen iskelmän mieskuvaa.

Iskelmän kerronnallisuutta on puolestaan tarkastellut Satu Apo (1974).

Ainoa joka on vähän viitannut musiikin merkitykseen on Seppo Toiviainen, joka väitöskirjassaan (1970) tutki myös musiikkielämystä, sekä musiikin kuuntelun funktiota. (Lehtonen, 1997, 53-55.) Musiikin sanallisen puolen merkitys on jäänyt valitettavan usein tutkimatta.

Tutkimusmenetelminä käytin kyselylomaketta, johon tutkittavat vastasivat ennen kuuntelukokemusta, musiikin sanallisesta merkityksestä. Sen jälkeen he kuuntelivat yhden musiikkikappaleen, jonka jälkeen he vastasivat lomakkeen loppuosan kysymyksiin. Kyselyn ensimmäisessä osassa selvitettiin sanojen merkitystä. Tässä kyselyn osassa oli väittämiä, joihin vastaajat ruksasivat itseään lähinnä olevat vaihtoehdot. Tämän jälkeen tutkittavat kuuntelivat Zen Cafen kappaleen ”Piha ilman sadettajaa” ja vastasivat sen pohjalta kuuteen avoimeen kysymykseen.

Kappalevalintani tutkimukseen oli vaikea. Päätin kuitenkin valita sellaisen kappaleen joka ei ole liian provosoiva, mutta sanoituksiltaan kertovaa ja mielikuvia herättävää. Tähän kategoriaan löysin lopulta mielipiteitä jakavan, mutta sanoituksiltaan kovasti arvostetun yhtyeen Zen Cafen kappaleen ”Piha ilman sadettajaa”.

Koska alkuosan kysymykset olivat strukturoituja ja loppuosan kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, tutkimukseni kyselylomaketta voidaan nimittää osittain strukturoiduksi kyselylomakkeeksi.

Strukturoitu haastattelulomake tarkoittaa lomaketta, jossa kysymykset sekä niihin tulevat vastausvaihtoehdot on rakennettu etukäteen tarkasti. Haastattelijalla kuin vastaajal-

lakaan ei ole vapausasteita tulkinnoille. Kysymys ja siihen tulevat vastausvaihtoehdot on annettu ennalta.

Kysymystavan etuna on se, että tutkija tietää, mitä haastattelutilanteessa tapahtuu. Haastattelu tallentuu numeerisessa muodossa, eikä mitään koodausta tarvita.

Strukturoidun kyselylomakkeen huonoja puolia ovat kuitenkin jäykkyys ja konservatiivisuus. Tutkimus ei voi tuoda mitään uusia asioita esille. Jakauman muoto voi muuttua, mutta kaikki jakautuman perusmuuttujat ovat etukäteen tiedossa.

(<http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/01/>)

Tämän vuoksi laadin kyselylomakkeen loppuosan kysymykset siten, että vastaaja saattoi vastata niihin omin sanoin sekä kuvailevasti. Loin siis kyselylomakkeeni puolistrukturoiduksi.

Puolistrukturoitu haastattelu antaa huomattavaa joustavuutta sekä haastattelijalle, että vastaajalle mutta myös tutkijalle. Aineiston käsittelyn kuluva työmäärä kasvaa avoimien vastausten lukumäärän kasvaessa. (<http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/02/>)

Valitsin kyselylomakkeen, koska se on luotettavampi kuin haastattelutilanne.

Kyselylomaketta täyttäessään haastateltavan ei tarvitse olla kontaktissa haastateltavan kanssa. Hän voi vastata rehellisemmin tilanteessa jossa saa rauhassa miettiä vastauksiaan ja tuoda negatiivisiakin asioita esille.

Kyselylomake oli mielestäni hyvä vaihtoehto myös siksi, että jännitystilanne on lievempi kuin tehtäessä haastattelua, jossa haastattelija on läsnä.

Lisäksi tutkimukseen osallistuvat vastaajat olivat toiselta paikkakunnalta, joten myös taloudellinen tilanne vaikutti siihen että päädyin lomakehaastatteluun.

Koekysymykset laadin syksyn 2010 aikana ja esihaastattelun suoritin 13 eri henkilöllä. Koekyselyn jälkeen muutin hieman muutaman kysymyksen muotoa ja siistin kyselylomakkeen ulkoasua.

Tutkimus suoritettiin syksyn 2010 aikana, jolloin sain myös tutkimusluvan aiheelleni. Tutkimukseen osallistuvat vastaajat koostuivat kahdeksasta aikuisesta musiikkiterapia ryhmäläisestä.

Tutkimus on laadullinen, koska tutkimusjoukko oli pieni.

Koska tutkimus kysymykseni pohjautuvat vastaajien **kokemuksiin** laulun sanojen merkityksestä, voidaan sanoa että tutkimukseni on empiirinen tutkimus.

Empiirinen tutkimus, eli kokemusperäinen tutkimus, perustuu tutkimuskohteen havainnointiin tai mittaamiseen. Se eroaa siis teoreettisesta tutkimuksesta siten, että tutkimuksen kohteeseen perehdytään ajatusrakennelmien ja niiden tarkastelun avulla. Usein käytännön tutkimuksessa yhdistetään molempia: käytännön esimerkit sitovat teoreettisen tarkastelun todellisuuteen ja aiheen teoreettinen tarkastelu puolestaan vahvistaa empiirisen aineiston käyttökelpoisuutta.

Empiirinen tutkimus kohdistuu toistettaviin mutta myös ainutkertaisiin tapahtumiin; edellisiä tutkitaan usein luonnontieteessä, jälkimmäisiä käyttäytymistieteissä.

(http://fi.wikipedia.org/wiki/Empiirinen_tutkimus)

Empiirinen tutkimus on kokonaisuus, sisältäen monia vaiheita. (Hirsjärvi & Hurme, 2006, 14.)

Tutkimuksen analyysivaiheessa, taustatekijöiden osalta, käytin pylväs diagrammeja, koska ne loivat selkeämmän kuvan alkuosan kysymysten vastauksista kuin että olisin vain kirjoittanut ne avoimiksi tutkimusaineistooni.

Merkitystä koskevat kysymykset esitin teemoitettuna.

2.4 Aineiston analyysitapa

Strukturoidut kysymykset purin pylväsdiagrammeina, sillä se antoi tuloksista selkeämmän ja helposti luettavamman muodon, kuin että olisin kirjoittanut vastaukset vain kirjallisesti auki.

Avoimet kysymykset purin siten että tein taulukon johon kirjoitin pystysuoraan avointen kysymysten numerot 1-6, lyhentäen kysymyskohdan kirjaimella K. Näin pystysuoraan muodostui koodit K1, K2, K3... K6.

Vastaajat koodasin kirjaimella R, joka tarkoittaa ryhmäläistä ja erottelin kysymyslomakeet R1,R2, R3... R8.

Vaakasuoraan muodostui jokaisen tutkimusryhmään osallistuvan henkilön vastaukset. Vastauksia oli helppo tarkastella kaavion avulla, jolloin pystyin tarkastelemaan jokaisen vastauksia erikseen mutta myös vertailemaan keskenään muiden vastaajien kesken.

Keräsin vastaukset erilliselle paperille, jonka pohjalta laulun sanoja koskevat merkitykset nousivat esiin ns. teemoina, jotka toin aineistooni esille. Teemat purin auki kirjoittamalla ja tutkin niitä teoriapohjan valossa. Näin syntyivät teemojen selkeät yhteydet teoriaan.

Kyselylomakkeet hävitin analyysivaiheen jälkeen silppuria apuna käyttäen.

3 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

3.1 Musiikkiterapian taustaa ja käsitteistöä

Musiikkia on käytetty kautta aikojen ihmisten tarpeeseen ilmaista itseään.

Jo vuosituhansia sitten sitä on käytetty hoitomuotona sekä hoidon välineenä eri noita-tohtorien ja poppamiesten toiminnassa. Se on liittynyt läheisesti elämään, syntymiseen, kuolemaan, erilaisiin rituaaleihin, pahojen henkien karkoittamiseen, jumalien lepytykseen sekä sairauksien parantamiseen. (Ahonen, 1997, 26.)

Varhaisimpia mainintoja sen terapeuttisesta käytöstä voidaan löytää yli 4000 vuotta sitten olevista vanhoista egyptiläisistä papyruskirjoituksista. Kun taas ensimmäisenä nk. ”musiikkiterapeuttina” voidaan pitää hebrealaista Daavidia, joka harppua soittamalla rauhoitti kuningas Saulin raivokohtauksia.

Nykyaikainen musiikkiterapia sai alkunsa Yhdysvalloista toisen maailman sodan aikoihin.

Suomeen musiikkiterapia rantautui 1960-luvulla. (Ahonen, 1997, 27- 28.)

Musiikkiterapia on hoito- ja kuntoutusmuoto, jossa musiikin eri elementtejä (rytmi, harmonia, melodia, äänensävy, dynamiikka ym.) käytetään vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä yksilöllisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Musiikkiterapiaa harjoitetaan sekä yksilö- että ryhmäterapiana.

Se on psykoterapian erityissovellutus.

Musiikki toimii ryhmässä yhdistävänä tekijänä ja usein sellaisetkin asiakkaat, jotka ovat muutoin arkoja tai estyneitä, pystyvät itseään hyödyttävään toimintaan sellaisessa ryhmäterapiatilanteessa jossa on mukana musiikki.

Se on aina tavoitteellista sekä tarkoituksenmukaista toimintaa, jossa tavoitteen määrittelyyn ja menetelmän valintaan vaikuttavat asiakkaan ongelmat ja lähtötaso ja jonka prosessia ja tuloksia tulee seurata ja arvioida.

Musiikkiterapiaa käytetään sekä kokonaishoidon tukena että pääasiallisena hoitomuotona.

Sillä voidaan saavuttaa hyviä tuloksia sekä fyysisten että psyykkisten oireiden ja sairauksien hoidossa.

Musiikkiterapia soveltuu kaikenikäisille ja terapia voidaan kohdistaa heidän terveytensä mille tahansa alueelle. Lyhyesti sanottuna sen mahdollisuudet ja käyttötilanteet voivat olla rajattomia.

Musiikkiterapian perinteisiä sovellusalueita ovat psykiatria ja kehitysvammaisten kuntoutus. Nykyisin sitä käytetään myös esimerkiksi kommunikaatiohäiriöiden, neurologisten ongelmien, päihteitten, työuupumuksen ja kipuun liittyvissä ongelmissa.

Toimintapaikkoja musiikkiterapialle ovat esimerkiksi psykiatriset sairaalat, kehitysvammalaitokset, nuorisokodit, koulut, vanhusten ja pitkäaikaissairaiden hoitokodit, päihdeongelmaisten hoitolaitokset, sekä vankimielisairaalat.

Musiikki ei edellytä minkäänlaisia kielellisiä tai älyllisiä lähestymistapoja. Sen vuoksi se voi muodostua sisäisen maailman jäsentämisen ja hallitsemisen välineeksi. Musiikin kautta voidaan avata väyliä ihmisen elämään vaikuttaviin ja sitä häiritseviin tiedostamattomiin ristiriitoihin. Musiikki saattaa olla myös sisäisen maailman symboli. (Heikkilä, 2000, 97.)

Musiikkiterapiassa on kysymys prosessista, jossa sisäinen tulee ulkoiseksi ja ulkoinen sisäiseksi. Kuuntelutilanteissa stereoista tuleva ”ulkoinen” musiikki saa sisäisen sekä henkilökohtaisen merkityksen kuulijan mielen maailmassa. Improvisaatiotilanteessa soittajan tai laulajan sisäinen tunne ja ajatus puolestaan saavat ulkoisen, korvin kuultavan muodon. (Heikkilä, 2000, 98.)

Ahonen-Eerikäisen (1997,18) mukaan musiikkiterapia ei eroa ulkoisesti musiikin harrastamisesta. Hänen mukaan ero on lähinnä siinä, että musiikkia harrastaessaan ihminen tietoisesti yrittää kehittää musiikillisia taitojaan ja valmiuksiaan. Musiikkiterapia puolestaan lähtee ihmisestä itsestään ja sisältäpäin.

Rauhala (1973, 161) kiteyttää musiikkiterapian kauniisti viimeisissä lauseissaan. Hän kuvailee sen näin: musiikkiterapiaa, sen käyttö- ja lähestymistapaa voidaan pitää sekä eräänä sillanrakentamisena eri tieteiden välillä, että löytöretkenä yksilön ja ihmismielen syvimmille hämäräalueille.

Aikuisikäiselle musiikkiterapiaa voidaan käyttää kuntouttavana hoitomuotona, sekä tukemaan psyykkistä uudelleen rakentumista mutta myös itsetunnon tukemiseen ja sen todelliseen rakentumiseen terveelle pohjalle.

(<http://www.karisyvanen.com/3.html>)

Sitä voidaan käyttää myös tukemaan vuorovaikutustaitoja sekä työuupumukseen tai kipuun liittyvissä ongelmissa.

Musiikkiterapian mahdollisuudet ja käyttötilanteet ovat rajattomat myös aikuisikäisillä. (Heikkilä, 2000, 97.)

3.2 Musiikkiterapian keskeisimmät menetelmät

Musiikkiterapiaistunto on luova prosessi, jossa asiakkaalta ei edellytetä musiikillisia taitoja. Musiikki toimiikin välineenä, eikä itsetarkoituksena.

Musiikkia käytetäänkin sanojen sijasta kontaktin luomiseen.

Musiikkiterapian menetelmiä ovat esim. musiikin kuuntelu, laulaminen, soittaminen, improvisointi, musiikkiliikunta, laulujen tekeminen, musiikkimaalaus ja fysioakustinen hoito.

Musiikki aktivoi alitajuista, tiedostamatonta mielenmaisemaa. Sen keinoin voidaan paljastaa ja parantaa.

Musiikin avulla voidaan myös käsitellä vaikeita asioita turvallisesti, symbolisen etäisyyden päästä. Se saa aikaan vuorovaikutusta, se antaa esteettisiä kokemuksia sekä tuottaa mielihyvää. Musiikilla on lisäksi fysiologisia vaikutuksia. Sen avulla voidaan stimuloida ja rauhoittaa. Sitä käytetään hyväksi myös kivun hoidossa.

(Musiikkiterapiayhdistyksen määritelmä)

(http://www.musiikkiterapia.net/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=65)

(Ahonen, 1997, 30- 31.)

Musiikkiterapian tavoitteena on aina tukea musiikin keinoin kuntoutujan psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista kehitystä ja toimintakykyä.

(Rissanen, Kallaranta & Suikkanen, 2008, 681.)

Sen muita tavoitteita voivat olla myös

- mahdollistaa itseilmaisu ja muiden ilmaisun vastaanottaminen
- tukea ja edistää vuorovaikutusta
- mahdollistaa rakentavien onnistumisten kokemusten saavuttaminen
- antaa mahdollisuus tutkia sekä työstää mielenmaailmaa
- auttaa löytämään muotoa sekä sanoja ajatuksille, tunteille ja mielikuville, joita ihminen ei vielä pysty kielellistämään itselleen
- lisätä itsetuntemusta sekä arvostusta itseään kohtaan

(Ahonen- Eerikäinen, 1996, 117.)

Musiikkiterapian pääpaino on ihmisten välisessä kommunikaatiossa sekä vuorovaikutuksessa.

Se voidaankin määritellä hoitopäämäärään tähtääväksi inhimilliseksi vuorovaikutukseksi, jossa musiikkia systemaattisesti käytetään terapiassa olevan ryhmän tai yksilön psyykkisen työskentelyn käynnistämiseen, edistämiseen ja ylläpitämiseen. (Lehtonen, 1996, 11.)

Musiikkiterapian muotoja on monta.

Suomalainen musiikkiterapia jakaantuu viiteen osa-alueeseen. Näitä ovat: aktivoiva musiikkiterapia, toiminnallinen musiikkiterapia, tukea -antava musiikkiterapia, itsetuntemusta sekä elämänhallintaa kehittävä musiikkiterapia, ja viidentenä analyttinen musiikkiterapia. (Lilja- Viherlampi, 2007, 106.)

3.2.1 Laulaminen musiikkiterapian menetelmänä

Laulaminen on yksi käytetyimmistä menetelmistä musiikkiterapiassa. Laulamisella on monta tehtävää, se sopeuttaa asiakasta toimintakykyyn, sillä on suotuisa yhteys ja vaikutus hapenottoon, immuunipuolustukseen, stressiin, kiihtymystiloihin, sosiaaliseen käyttäytymiseen, rentoutumiseen, kielellisiin toimintoihin, ajatteluun, ajattelun selkeyden jaksoihin, osallistumisen ja osallisuuden kokemuksiin, identiteetin kokemiseen sekä muisteluun. Laulaminen avaa kanavan vuorovaikutukseen, tunteiden ilmaisuun, kokemuksiin ikään kuin sylissä olemisesta, sekä kykyyn käsitellä tunteita, kohdata tarpeita ja tehdä psyykkistä työtä. (Lilja- Viherlampi, 2007, 115.)

Lauluilla on ihmiselle persoonallinen merkitys, joka kiteytyy henkilön elämäntarinaa. Nämä laulut koskettavat ihmistä syvällä, emotionaalisella tasolla. Jos emme pysty kommunikoimaan sanoin, tai kun sanat ovat liian häiritseviä, laulut, joilla on erityinen merkitys, helpottavat mahdollisuutta tulla ymmärretyksi ja ymmärtää sekä päästä vastavuoroiseen kommunikaatioon. (Lilja- Viherlampi, 2001, 117.)

Ääni resonoi kehon eri osissa. Musiikkiterapiassa voidaan myös etsiä asiakkaan oma ääni ja sen avulla löytää asiakkaan kontakti omaan kehoonsa sekä ääneensä ja uskallusta ilmaista itseään sen kautta. Tällöin asiakas aktivoituu psykofyysisesti, sekä kokonaisvaltaisesti: kun esim. lauluasennot, äänen tuotto, hengityslihakisto, resonaaripaikat, artikuloinnit ym. sekä näiden kaikkien yhteys kehon tuntemuksiin, mielikuviin, tunteisiin ja muistoihin aktivoituu. (Lilja- Viherlampi, 2007, 115.)

Heidi Ahonen- Eerikäinen toteaa että refleктоivien laulujen (reflektoida= heijastaa, harjoittaa, mietiskellä) tavoitteet psykodynaamisesti painottuneessa musiikkiterapiassa voivat liittyä asiakkaan itse- reflektioon laulun sanojen avulla.

Myös laulujen sisältämä symboliikka ja satumaailma, voivat olla keskeistä psyykkisen työskentelyn kannalta, sekä laulut voivat aktivoida tunteita ja muistia. Hän toteaa lisäksi että tuttujen laulujen merkitys saattaa lisätä turvallisuuden tunnetta muuten oudossa tilanteessa, mitä musiikkiterapia voi asiakkaalle olla. (Ahonen- Eerikäinen, 1998 , 189-191.)

3.2.2 Musiikin kuuntelu musiikkiterapian menetelmänä

Musiikki aktivoi symbolisen prosessin, tajunnan, mielen ja liikkeen hahmottamaan, laajentamaan sekä rakentamaan ”mielen maailmaa”.

Musiikilla on katharsinen, eheyttävä, viihdyttävä ja parantava vaikutus. Sen tietoinen käyttäminen tunne-elämän eheyttämiseen ja jälleenrakentamiseen kuuluu musiikkiterapian alueisiin. (Lehtonen 1989, 131.)

Musiikin avulla voidaan siis vapaasti rakastaa, vihata, sääliä, inhota, pelätä, halveksia, ihaila jne. ilman että tuntee syyllisyyttä. Musiikkiterapiaryhmässä kuunteleminen on aktiivinen tapahtuma, jossa keskitytään, tehdään havaintoja, suoritetaan valintoja, ilmaistaan mielipiteitä, opitaan uutta ja löydetään uusia ratkaisumalleja. Kommunikaatio

perustuu musiikilliseen viestintään, jonka avulla ilmaistaan tunteita sekä yhteisiä kokemuksia. (Ahonen-Eerikäinen, 1994, 122.)

Musiikin kuuntelukokemuksen tarkoituksena musiikkiterapiassa on yleensä lievittää kipua, levottomuuttaan yms. (Heal & Wigram, 1999, 168.)

Musiikin kuuntelun tavoitteet psykodynaamisesti painottuneessa musiikkiterapiassa ovat monipuoliset. Ideana voi olla se, että terapeutti pyrkii asettumaan asiakkaan kanssa samoihin mielenmaisemiin, musiikin maailmaan, asiakkaan kokemuksen kautta. Tuolloin terapeutti auttaa asiakasta tarkastelemaan sisäistä maailmaansa monipuolisemmin ja laajemmin - myös uudesta näkökulmasta. Terapeutti voi muuttaa musiikkia stimuloivammaksi, rauhallisemmaksi tai yllättävämmäksi riippuen siitä, mitä kokee asiakkaan tarinassaan tarvitsevansa sillä hetkellä. Musiikin eri muodot aktivoivat kognitiivisen prosessoinnin, ajattelun sekä ongelmanratkaisun. Tällainen prosessi, jossa musiikki, tunne, keho, sekä mielikuva yhdistyvät ja saavat aikaan merkityksiä, on terapeuttisessa mielessä erittäin tehokasta. (Ahonen- Eerikäinen, 1998, 194.)

Musiikin, leikin ja unen maailmojen isomorfisuus on keskeistä musiikin kuuntelussa. Aivojen limbiseen systeemiin aktivoituessa tunteet ja muistot nousevat pintaan - symbolisessa muodossa. Musiikkiin liittyvien mielikuvien avulla voidaan käsitellä omaa sisäistä maailmaa.

Musiikki voi olla myös objektisuhde, jonka avulla asiakas voi palata historiaansa ja käsitellä siellä olevia merkityksiä. (Ahonen- Eerikäinen, 1998, 195.)

Musiikin terapeutin arvo on sitä, että sen avulla voidaan paljastaa, että parantaa. Eli nostaa asioita tietoisuuteen sekä läpi työskennellä ja ratkaista niitä. Puhutaan myös vapaan assosiaation kaltaisesta tilasta, jota voi verrata myös unityöskentelyyn. Tässä tilassa musiikki voi nostaa mielenmaailman asiakkaan tietoisuuteen, ikään kuin hän katsoisi sitä elokuvana tai kuin hän itse kulkisi siellä.

Symbolisen prosessin avulla oma psyykkinen palapeli voidaan integroida uudella tavalla.

Usein musiikin kuuntelutilanteessa aktivoituvat myös arkaaiset, ei -kielelliset, keholliset kokemukset, sekä nk. havaintomuisti. Sitä kautta mahdollistuu myös regressio ja varhaisten tunteiden kokeminen. (Ahonen- Eerikäinen, 1998, 195- 196.)

Musiikin kuuntelussa käytetään myös muita taiteiden välisiä menetelmiä, kuten esim. maalaamista, kirjoittamista ja draamaa, mutta myös liikettä.

3.3 Musiikin kuuntelu ja sen kokeminen

Musiikin kuuntelu on yksi musiikkiterapian olennaisimmista menetelmistä.

Musiikkia voidaan kuunnella sekä aktiivisesti että passiivisesti.

Passiivisessa kuuntelussa musiikki vaikuttaa tahdosta riippumattomiin ruumiintoimintoihin, kuten hengitykseen ja pulssiin. Aktiivisessa kuuntelussa musiikki voi mm. stimuloida mielikuvitusta ja saada aikaan mielikuvia, joita voidaan esim. maalata. Musiikin kuuntelu voi olla myös arvioivaa tai tarkkailevaa. (Ahonen-Eerikäinen, 1994, 160.)

Tässä tutkimuksessa toimivat musiikin kuuntelun kaikki osamuodot. Painottaen kuitenkin laulun sanojen merkitystä.

Musiikki syntyy elävästä, sisäisestä energiasta ja se on jotakin tahdosta riippuvaa muotoutumista; se on ylhäältä alitajuista muotoutumista edustava impulsiivinen tapahtuma, mutta toisaalta se on tietoista muotoilemista, joka edellyttää tahtoa ikuistaakseen elämyksen ja muotoillakseen sen vaikuttavaksi taideteokseksi. (Lehtonen, 1996, 32.)

Taideteoksen tekijänä on luovan ihmisen luomistahto, jossa ilmenee itseään luovan subjektin minuus. Luova subjekti on silti vain ajatuksellinen subjekti. Henkilö, ihminen elävästä elämästä, jolla on tietty elämänkerta, on taideteosta nautittaessa merkityksen. Taideteoksen ajatusta selvitettyä ei ole tärkeä tietää mitä taiteilija tietoisesti aikoi luoda, vaan yrittää ymmärtää taideteosta sellaisena kuin se on. (Lehtonen, 1996, 32.)

Inka Ukkolan toimittamassa teoksessa *Parantava taide*, s.61, kerrotaan ylipäänsä taiteen käytöstä hoitotyössä. Siinä kuvataan miten taiteen käyttö hoitotyössä elämysten lähteenä, sopii hyvin yksin hoitotieteellisen ihmisenäkemyksen kanssa, jossa ihminen tunteva, tahtova sekä luova yksilö. Hoito, jossa huomioidaan ihminen kokonaisvaltaisesti, käsittää myös ihmisen kauneuden, - harmonian, sekä rauhan kaipuun merkityksen tervehtymiselle ja terveys taas nähdään osana elämän suurta kokonaisuutta. Tämän kaltaisen elämyksen edellytyksenä on ihmisen yhteys omaan sisimpäänsä, eli henkisyteensä.

Terveyttä voidaankin edistää vahvistamalla ihmisen omia mahdollisuuksia sekä resursseja. Taide-elämykset voivat olla osa joka koskettaa ihmisen sisintä.

Tällä tavalla taide-elämykset voivat siis rikastuttaa hoitotyötä.

Taide-elämyksillä saattaa olla meihin myös puhdistava sekä eheyttävä vaikutus, joka on tärkeä hyvinvoinnillemme, parantumisellemme sekä terveydellemme.

Ukkolan toimittamassa teoksessa, *Parantava taide*, (97- 98) jatketaan taiteen määrittelyä musiikin osalta seuraavasti. Musiikki on abstrakti, vaikutuksiltaan fyysisen taiteen muoto. Sen värähtelyt kulkeutuvat ihmisen soluihin, jotka puolestaan resonoivat musiikin värähtelyihin. Tunnetasolla musiikki rauhoittaa sekä tuntuu miellyttävän intensiiviseltä, joskus ylevältä. Mielihyvän tuottamisen lisäksi musiikki sisältää myös älyllisen puolen, monien sävelkuvioiden rakenne on ilmaistavissa matemaattisesti. Ylevyyden kokemus saattaa antaa sisäistä voimaa.

Musiikki voidaan paitsi kuulla, myös tuntea ja nähdä, muuttaa kuviksi, liikkeiksi ja sanoiksi, - ainakin osittain. Musiikki ei ole pelkästään musiikkia, vaan esimerkiksi laulut sisältävät musiikkia ja runoutta. (Lilja- Viherlampi, 2007, 108.)

Musiikki on jo itsessään ”kieltä”, johon Ahonen – Eerikäinen kirjallisuudessaan hyvin viittaakin. Samaan tulokseen on päätynyt Lehtonen, teoksessaan *Musiikki, kieli ja kommunikaatio*, jossa hän toteaa, miten musiikkia käyttävä terapiamuoto muistuttaa joissakin tapauksissa myös puhutulla kielellä tapahtuvaa kommunikaatiota. (Lehtonen, 1996, 37.)

Leo Brouwer (1984) on myöntänyt musiikin tekemisen ja säveltämisen olevan ”tarinoiden kerrontaa”. Hän sanoo että musiikin tekijät muotoilevat työskennellessään tarinoita itsestään, kokemusmaailmastaan sekä suodattamastaan todellisuudesta. Musiikin harjoittamiseen, eli merkityksen välittämiseen liittyvä näkökulma, painottuu erityisesti tässä. Sen mukaan musiikki on viestintää, jossa muodot ja teemat kantavat itsessään peitettyjä merkityksiä sekä vihjeitä taustallaan vaikuttavista tekijöistä. Tällaisessa kommunikaatiomerkityksessä musiikkia voidaankin verrata ”kieleen”. (Lehtonen, 1996, 37.)

Musiikin vastaanottamisella tarkoitetaan niitä reaktioita joita musiikki vastaanottajassa aiheuttaa. Musikaalisen teoksen vastaanottamisella pyritään saavuttamaan kuulijassa sen

hetkisen musiikkiteoksen esteettisessä mielessä mahdollisimman laaja kokeminen ja ymmärtäminen. (Rauhala, 1973, 124.)

3.3.1 Musiikki mielikuvien herättäjänä ja mielikuvatasot

Musiikkia kuunnellessaan ihminen voi kokea sisäisessä maailmassaan monia asioita: ”nähdä” värejä, muotoja tai tilanteita, ”tuntea” hajuja tai makuja. Sisällöllisesti musiikki on abstraktia, mutta tunteenomaisesti monesti hyvinkin konkreettista. Kappaleen tekijän aikoinaan tekemä ”tarina, saa kuulijassa aivan uuden merkityksen. (Ahonen, 1997, 56.) On tärkeää muistaa, että mielikuvat, joita musiikin kuuntelu herättää, eivät johdu musiikista, vaan ne tulevat ihmisestä itsestään.

Ahonen (1997, 190- 191) jakaa teoksessaan *Musiikki sanaton kieli* musiikin kokemuksen neljään eri mielikuvatasoon.

Hän toteaa että ryhmäterapiassa liikutaan yleensä abstraktisen ja psykodynaamisen kokemuksen tasoilla, koska henkilökohtainen ohjaus ei ole läsnä. Hänen mukaan yksilöterapiassa asiakas voi kokea elämyksiä myös ruumiillisella tasolla, vaikkakin vain harvoin kokee nk. huippukokemuksia.

1. Abstrakti ja esteettinen taso

Tässä tasossa kuulija kokee visuaalisia ja kinesteettisiä mielikuvia, nauttii musiikista, kokee todellisuuden eri tietoisuuden tasolla, tai kokee ekstaasin. Kokemukset ovat tunneperäisiä.

Kuulija saattaa katsella tuttuina pitämiään ilmiöitä uudesta mittasuhteesta tai näkökulmasta. Musiikki voi myös resonoida jossain kehon osassa.

2. Psykodynaamisen kokemisen taso

Tämä taso sisältää erilaisia kokemuksia ristiriidoista, näkemyksiä elämästä kielikuvien muodossa, tukahdutettujen tunteiden tietoisuuteen nousemista, sekä mahdollisuuksia läpi työskennellä vanhoja, keskeneräiseksi jääneitä asioita symbolisella tasolla.

3. Ruumiillisen kokemisen taso

Tässä tasossa on somaattisia ja muita yksilön olemassaoloon liittyviä kokemuksia. Vanhat, kehon tallentamat muistot, fyysisistä tai psyykkisistä traumaista sekä kivuista ovat syvään painuneita ruumiillisia kokemuksia, joita musiikki voi palauttaa mieleen. Tämä on syvällisin taas, jonka asiakas voi klinisen terapian aikana kokea.

4. ”Huippukokemuksen” taso

Tämän tason aikana mielikuvilla ei ole enää henkilökohtaista sisältöä, vaan ne viittaavat universaaleihin symboleihin, kollektiiviseen tajuntaan, sekä niitä voidaan tarkastella lähinnä arkkityyppisesti.

Kokemus on tunteita yhteydestä, pyhyydestä, sanattomuudesta, ajan ja paikan pysähtymisestä, sekä syvällisen rauhallisesta ja hyvästä olost.

Tämän tason kokemuksesta seuraa muutos asenteissa sekä käytöksessä. (Ahonen, 1997, 190-191.)

3.3.2 Musiikin kokemus aivolohkoissa

Kun musiikki saavuttaa ihmisen, musiikillinen informaatio muuttuu kemialliseksi koodiksi, siirtyen hermoratoja pitkin aivoihin. (Ahonen, 1997, 46.)

Musiikkistimuluksen prosessointiin tarvitaan ihmisen molempia aivopuoliskoja. Oikean aivopuoliskon pääasiallinen tehtävä on saada musiikkikokemuksesta mahdollisimman kokonaisvaltainen kokemus, kun taas vasemman aivopuoliskon tehtäväksi jää analysoiminen ja musiikkikokemuksen yksityiskohtien järjestely.

Oikeakätisellä ihmisellä aivojen vasen puolisko kontrolloi rytmiä sekä sanoja, ja oikea puolisk kontrolloi harmonista hahmottamista sekä melodias.

Vasen aivopuolisko tarkkailee musiikin muotoa ja rakennetta, kun oikea aivopuolisko kiinnittää huomiota äänen laatuun ja sen sisältämään tunnetilaan.

Laulaminen ilman sanoja, hyräily sekä harmoniset rakenteet hahmotetaan oikeassa aivopuoliskossa. Sanat, rytmi sekä erilaiset muotorakenteet hahmotetaan oikeassa aivopuoliskossa.

Oikea aivopuolisko kontrolloi vasenta kehonpuoliskoa kun taas vasen aivopuolisko oikeaa kehonpuoliskoa. Aivojen eri osat kontrolloivat lisäksi myös monia erityistoimintoja. (Ahonen, 1997, 50.)

Musiikki herättää sekä heijastaa kuuntelijassaan tunnekokemuksen tai muuttaa sitä. Toisin sanoen musiikki vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään. (Ahonen, 1997, 51.)

Musiikin aiheuttamat mielihyvän tunteet taas liittyvät kemiallisiin yhdisteisiin, joita syntyy aivoissamme. Nämä yhdisteet, endorfiinit, ovat elimistön huumausaineita, jotka saavat aikaan hyvän olon tunteen, sekä lievittävät kipua. (Ahonen, 1997, 52.)

Musiikilla on myös kyky kehittää muistitoimintoja, joita aivoissa tapahtuu.

3.3.3 Musiikin kuuntelun muut fysiologiset vaikutukset

Jaakko Erkkilä toteaa teoksessaan ”Avaa mielesi musiikille”, 163- 164, kuinka laulaminen, soittaminen ja musiikin kuuntelu vaikuttavat ihmisen fysiologiaan. Hän kirjoittaa kuinka musiikki aktivoi ihmisen muistia ja tunne-elämää säätelevää limbistä keskusta. Musiikki toimii stressin alentajana, niin että jopa taustamusiikki vähentää merkittävästi jännitystä kehon eri osissa.

Musiikki voi rentouttavan vaikutuksen kautta helpottaa tunne-elämän vaikeuksia. Se aktivoi myös aivotoimintaa sekä autonomista hermostoa. Tämä on todettu esim. verenpaineen ja galvaanisen ihoreaktion osalta.

Musiikkia käytetään myös ihmisen hormonitoiminnan ja immunitetin edistämiseen, sekä sen on todettu lisäävän lihasjännitystä, joka on koettu rentouttavana.

Lisäksi musiikki vähentää kivun tunnetta.

Musiikki lisää endorfiinin, eli mielihyvä hormonin toimintaa.

3.3.4 Musiikin symbolisuudesta

Kari Kurkela kiteyttää musiikin symbolisuutta teoksessaan *Mielenmaisemat ja musiikki*, 436, seuraavasti. Hän kirjoittaa että musiikki konkretisoi usein abstraktisti ja vieraaksi jäävää todellisuutta esimerkiksi autiona maisemana tai lohduttomasti astelevana surumarssina, joka avautuu kuuntelijan eteen soivassa olomuodossa. Mutta se ei ole hauta-

jaiskulkue tai syksyinen pelto, eikä se koe surua tai alakuloisuutta. Kuitenkin se saattaa olla tätä kaikkea musiikkitodellisuudessa, jos sen annetaan sitä olla.

On helpompi antaa musiikin olla sitä kaikkea, kohdata se tässä ”ikään kuin” – muodossa, kuin olla sitä itse arkitodellisuudessa tai kohdata oikeasti se alakulo ja murhe, suve-reeni kaikkivoipaisuus tai muu visio, joka kuitenkin jostain syystä on kohdattava ja jonka musiikki voi konkretisoida sopivasti verhottuna sekä kevennettynä.

4 SANAT LAULUN TULKKINA

4.1 Sanoitusten merkitys

Sana runo tulee germaanisista kielistä, joissa sen vastineet ovat tarkoittaneet muun muassa riimukirjoitusta, oppineisuutta ja salaisuutta.

Suomessa sana runo lienee tarkoittanut alun perin kalevalaista runonlaulajaa, mutta uskotaan, että oppineet antoivat sanalle nykyisen merkityksensä. Runoille ei liene ollut tätä ennen suomenkielistä yleisnimeä. Suomalaiset ovat ennen kutsuneet yleensä laulettuja kansanrunojaan muun muassa nimityksillä virsi, laulu, sanat ja sanelu. Kertovaa runoutta on nimitetty myös tarinoiksi, kertomuksiksi, saduiksi ja taruiksi. Taikuuteen käytettyjä runoja on kutsuttu loitsuiksi, ja loitsun ”taikasanat” olivat luoteet.

(<http://fi.wikipedia.org/wiki/Runous>)

Sanan valta on yhtä vanhaa kuin ihmisen kyky ilmaista itseään puhutun kielen avulla. Muinaisissa kansanperinteissä jo tunnettiin parantava sana. Suomalaisessa kulttuuriperinteessä on runsaasti kuvauksia sanan mahdista. Kalevalassa esitetään runolaulun kautta parantavia rukouksia ja loitsuja. Antiikissa puolestaan Aristoteles kertoi runousopistaan siitä, miten tragedian kautta voidaan saada aikaan katharsis, puhdistava sekä parantava oivallus. (Mäki, 2005, 13.)

Runous käyttää mielikuvia ilmaisun välineenä sekä tutkimisen muotona, mutta runous ei aina ole oikea väline voimakkaiden tunteiden ilmaisemiseen, kuten esim. surussa. (Ihanus, 2009, 152.)

4.2 Sanoitusten kielikuvia

Lehtonen & Niemelä (1997, 112) on tuonut teoksessaan *Kielikuvista mielikuviin* monta mielenkiintoista asiaa sanoituksista esille. Hän toteaaakin kuinka kielikuvien maailma ja sitä vastaava mielikuvien maailma on valvetilan vastine unenomaiselle piilotajunnan maailmalle. Lehtonen & Niemelä kirjoittaa että musiikki, sekä musiikin kehystämät

kielikuvat toimivatkin porttina piilotajunnan maailmaan, josta musiikkinautinnossa pääsee osalliseksi myös valvetilassa.

Lehtonen on viitannut unenmaailmaan useammassakin teoksessa. Samaan asiaan olen törmännyt muidenkin tutkijoiden teoksissa. Unimaailman merkitys on laaja, eikä se käsittele varsinaista tutkimustani, joten sen vuoksi jätän unimaailma käsitteen sekä sen merkityksen käsittelemättä tässä tutkimustyössäni.

Lehtosen & Niemelän (1997, 71) tutkimustyössä korostetaan sitä, että musiikki tulisi muistaa mieltää kokonaisvaltaisesti. Toisin sanoen musiikin ja sanoitusten yhteisvaikutuksesta syntyvää, subjektiivisiin tuntemisen muotoihin vetoavana tunnelmana. Erityisesti tekstianalyysiin kytkeytyvä ”mahdollisten maailmojen sematiikka”, jonka mukaan musiikin sekä siihen kytkeytyvän kielellisen ilmaisun merkitys ei määräydy vain sen mukaan mitä säveltäjä tai sanoittaja haluaa tekstillään sanoa, vaan myös sen mukaan, miten kuulijat/ vastaanottajat tulkitsevat musiikin soiden liikkuvat kielikuvat.

Lehtosen ja Niemelän tutkimuksessa korostui suomalainen iskelmämusiikki, joka on usein valjastettu ilmaisemaan myös sellaista, mitä kuuliha haluaisi, muttei kenties osaa tai uskalla sanoa. Laulun lyyrinen subjekti laulaa sanoja, jotka kertovat esim. rakkauteen liittyvästä lämmöstä, intohimosta, kaipuusta sekä ikävästä, jotka ovat sangen tavallisia iskelmämusiikin sanoituksissa, mutta eivät kaiketi arkielämän diskursseissa. Myös eri tilanteissa kappaleet tulkitaan eritavalla. (Lehtonen & Niemelä, 1997, 84.)

Heidän tutkimuksessaan korostui iskelmämusiikin sanoitusten sisällön olevan pääasiassa unelmia, kaukokaipuuta, ihmisen osan, menneen maailman, ja kadotetun onnen nostalgista pohdiskelua. Sen lisäksi kappaleet käsitteivät aiheinaan luonto ja vuodenajat. (Lehtonen & Niemelä, 1997, 59, 79.)

Musiikkikappaleiden kielikuvat toimivat samanaikaisesti niin ilmi- kuin metaforatasollakin. Pintapuolisesti ilmitasolla kappaleiden kielikuvat voidaan tulkita sellaisenaan. Toisaalta, pelkästään tekstinä tarkasteltuina saattavat monet kappaleet luoda tutkijalle vain pinnallisen ja banaalin vaikutelman, joka ei toimi ilman musiikillista toteutusta sekä erityistä tulkintaa. (Lehtonen & Niemelä, 1997, 76.)

Kappaleiden ”sisältöä” ei voida tuosta vain kääntää käsitteelliselle kielelle. Viihdelaulaajien ajatukset, sekä motivaatio ovat virittyneet pikemminkin ihanteellisesti sekä tunne-

valtaisesti - usein myös irrationaalisesti - kuin älyllisesti. Irrationaalisuuden ymmärtäminen oli Lehtosen & Niemelän tutkimuksessa kiinnostavaa, sillä he totesivat, että musiikki *koetaan*, eikä sitä *pohdiskella*. (Lehtonen & Niemelä, 1997, 77.)

Kappaleiden kielikuvien viestit ikään kuin kätkeytyvät kappaleiden kokonaishahmon sisään. Kuunteliija kuuntelee kappaleen soiden liikkuviin muotoihin liittyvää sanoitusta, mutta hallitsevaksi muodostuu kuitenkin kappaleen loppuessa esiin nouseva kokonaishahmo tai – vaikutelma. Kappaleen tietyissä kohden käytetyt ilmaisut eivät niinkään määrää kokonaisuutta. Kuvattu prosessi saattaa käytännössä olla osa sitä ”symbolista etäisyyttä”, jonka musiikki luo kuulijan ja siinä esiintyvien kielikuvien välille. (Lehtonen & Niemelä, 1997, 84.)

Kappaleiden monikerroksiset kielikuvat muodostavat ”avoimia skeemoja”, joihin ihmisen mielikuvat monin tavoin liittyvät. (Lehtonen & Niemelä, 1997, 86.)

Tietyistä kappaleista tulee kuulijalle erityisen tärkeitä. Tämä johtuu siitä että kappaleiden sisältämät kielikuvat toimivat siirtymäobjekteina, jotka kuulija ”lataa” omilla henkilökohtaisilla sekä energaettisillä mielikuvillaan. Voi olla, että jonkin kappaleen tietty tulkinta muodostuu kuulijalle esimerkiksi parantavien tai eheyttävien prosessien symboliksi. Tällöin kuulija voi ajatella, että jokin tietty laulu kertoo juuri hänen tarinansa, tai että kappaleen esittäjä on osoittanut tulkintansa juuri hänelle. (Lehtonen & Niemelä, 1997, 110- 111.)

Kielikuvien maailma sekä sitä vastaava mielikuvien maailma on valvetilan vastine unenomaiselle piilotajunnan maailmalle. Musiikki ja musiikin kehystämät kielikuvat toimivat porttina piilotajunnan maailmaan, josta musiikkinautinnossa pääsee osalliseksi myös valvetilassa. (Lehtonen & Niemelä, 1997, 112.)

Metaforien käyttäminen liittyy laulujen soinnillisiin ”kielikuviin”, katektoimat mielikuvat etäännyttävät laulujen käsittelemän todellisuuden ”näyttämölle” jossa siihen voi samaistua ilman henkilökohtaista tunnetta, kuten ahdistusta. (Lehtonen & Niemelä, 1997, 129.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen vastasi yhteensä kahdeksan henkilöä, joista valtaosa oli naisia.

Ikäjakauma oli 28- 47- vuotta. (Vastaajien keski-ikä on n.35- vuotta.)

18 ensimmäistä kysymystä olivat stukturoituja kysymyksiä, joiden vaihtoehdot olivat 1. Usein, 2. Joskus, 3. En osaa sanoa, 4. Harvoin ja 5. Ei koskaan.

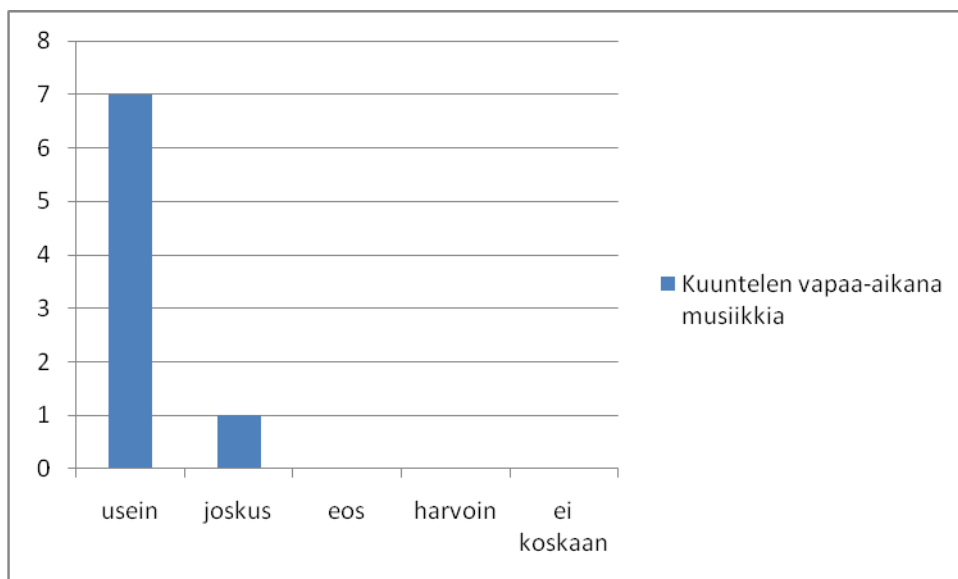
Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin sukupuolta. Toisessa vastaajan ikää.

Ensimmäinen varsinainen tutkimuskysymys oli numerolla kolme, joka koski vapaa-ajan musiikin kuuntelua.

Kaikki alkuosan kysymykset koskivat yleisesti musiikin kuunteluun ja sanoituksiin liittyviä kysymyksiä.

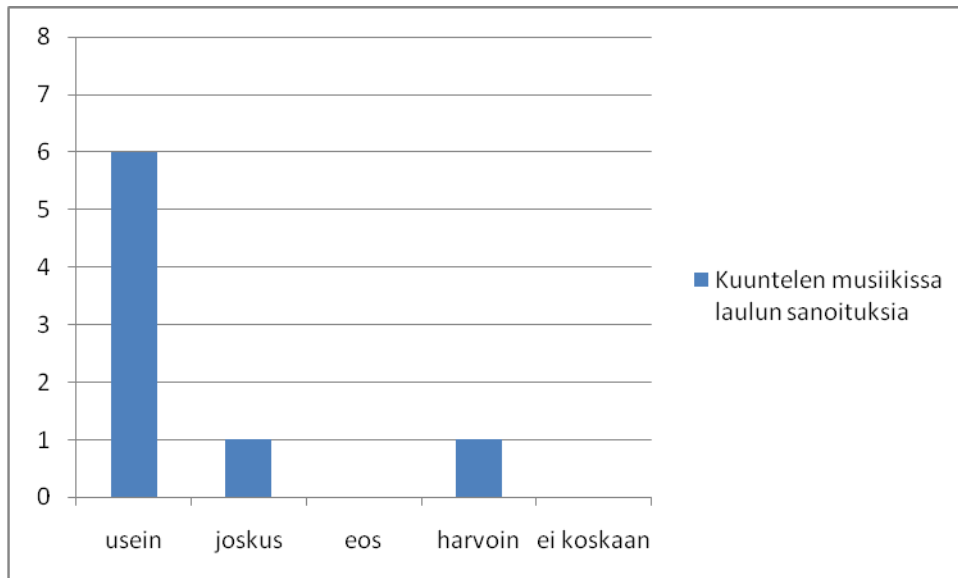
Alla oleva taulukko kuvaa vastaajien vapaa-ajan musiikin kuuntelua. Seitsemän vastaajasta kuunteli musiikkia vapaa-ajalla usein. Vain yksi kuunteli sitä joskus (taulukko 1).

Taulukko 1. Kuuntelee vapaa-aikana musiikkia



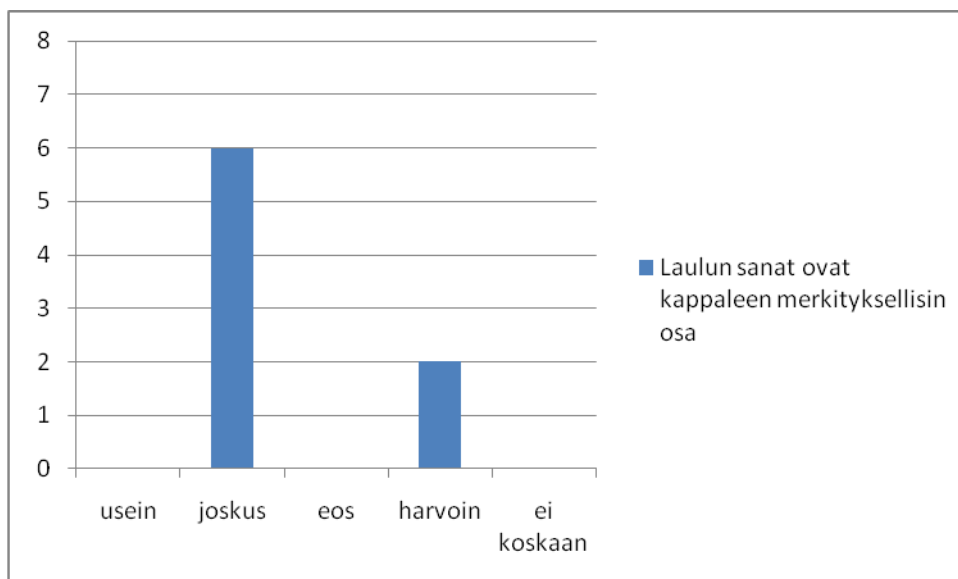
Laulun sanoituksiin kiinnitti usein huomiota kuusi vastaajaa, vain yksi vastaajista joskus ja yksi harvoin (taulukko 2).

Taulukko 2. Kuuntelee musiikissa laulun sanoituksia



Valtaosa vastaajista (6) koki joskus laulun sanat kappaleiden merkityksellisimmäksi osaksi. Vain kaksi vastaajaa koki ne harvemmin merkityksellisemmiksi (taulukko 3).

Taulukko 3. Kokee laulun sanat kappaleen merkityksellisimmäksi osaksi

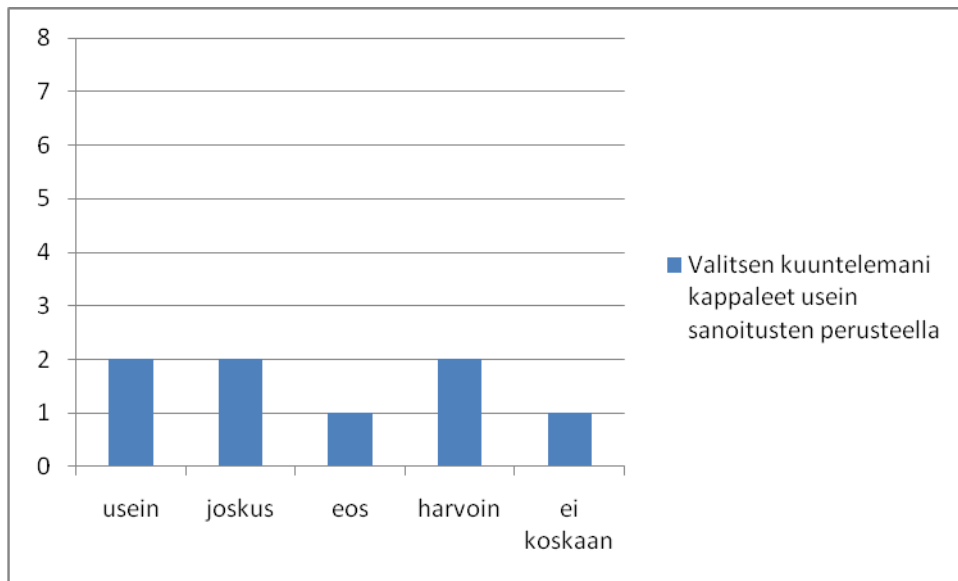


Sanoitusten perusteella kappalevalinnan teki kaksi henkilöä usein, kaksi joskus, yksi henkilöistä ei osannut sanoa, kaksi harvoin ja yksi ei koskaan (taulukko 4).

Tämä kysymys jakoi eniten mielipiteitä.

Vastausten perusteella kappaleita ei valita pelkästään sanoitusten perusteella, vaan kappale valintaan vaikuttaa jokin muu tekijä.

Taulukko 4. Valitsee kuunneltavat kappaleet usein sanoitusten perusteella

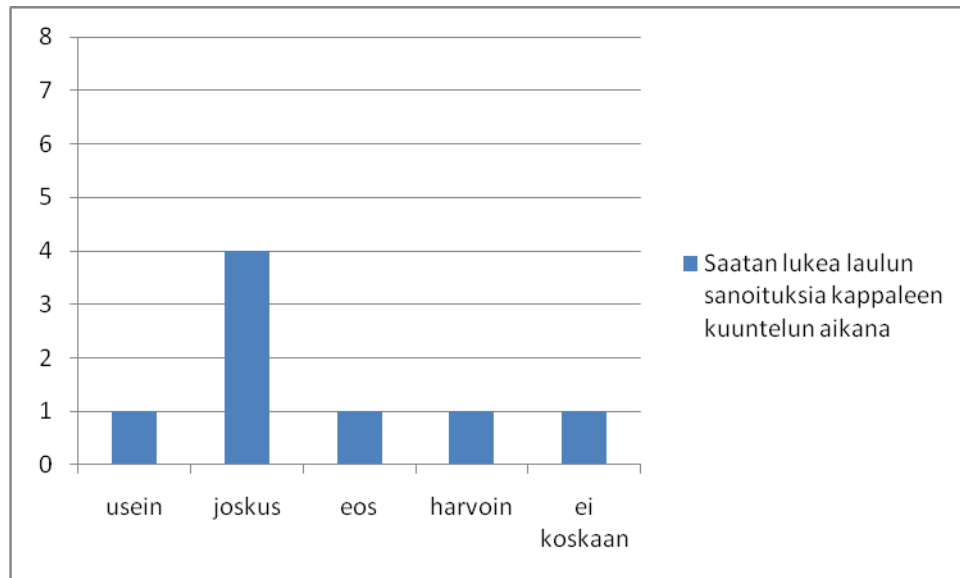


Myös se, miten vastaajat sisäistivät kappaleen sanoituksia, jakoi mielipiteitä. Osa vastaajista luki kappaleen sanoituksia jo kuuntelun aikana, kun taas toiset kirjoittivat kappaleen sanoituksia ylös.

Tässäkin asiassa korostuu vastaajien yksilöllisyys. On epäilemättä selvää, että toisilla on enemmän visuaalinen muisti, kuin toisilla. Lisäksi totutut tavat voivat myös vaikuttaa laulun sanojen muistamiseen.

Seuraavasta taulukosta (taulukko 5) nähdään että puolet vastaajista luki laulun sanoja kappaleen kuuntelun aikana. Loput jakaantuivat tasaisesti muiden vastausten osalle.

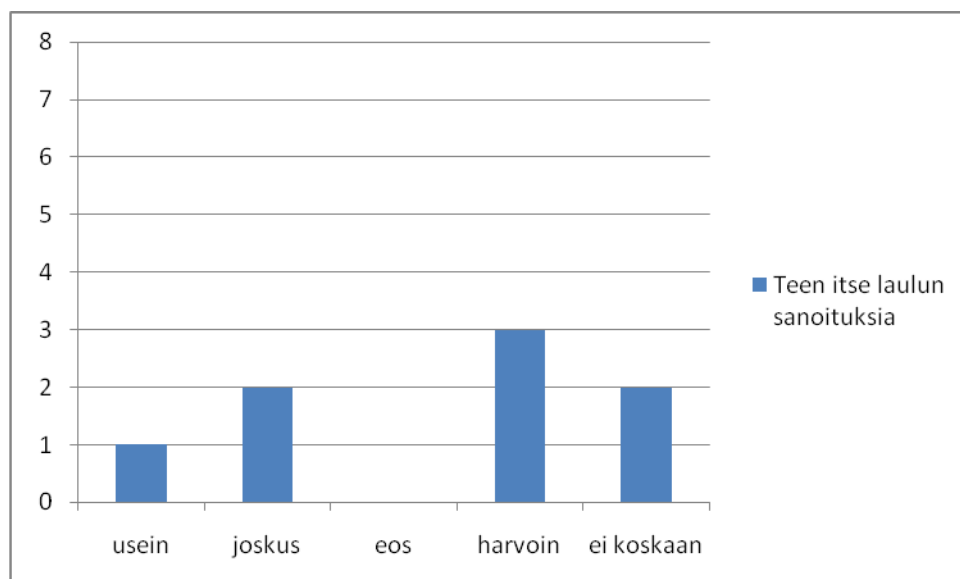
Taulukko 5. Saattaa lukea laulun sanoituksia kappaleen kuuntelun aikana



Laulun sanoituksia kirjoitti vastaajista vain yksi usein, kaksi joskus ja kolme harvoin, sekä kaksi ei koskaan (taulukko 6).

Tähän vaikuttaa vastaajien oma luovuus sillä laulun sanojen tekeminen on myös runollinen prosessi, johon tarvitaan erityisosaamista.

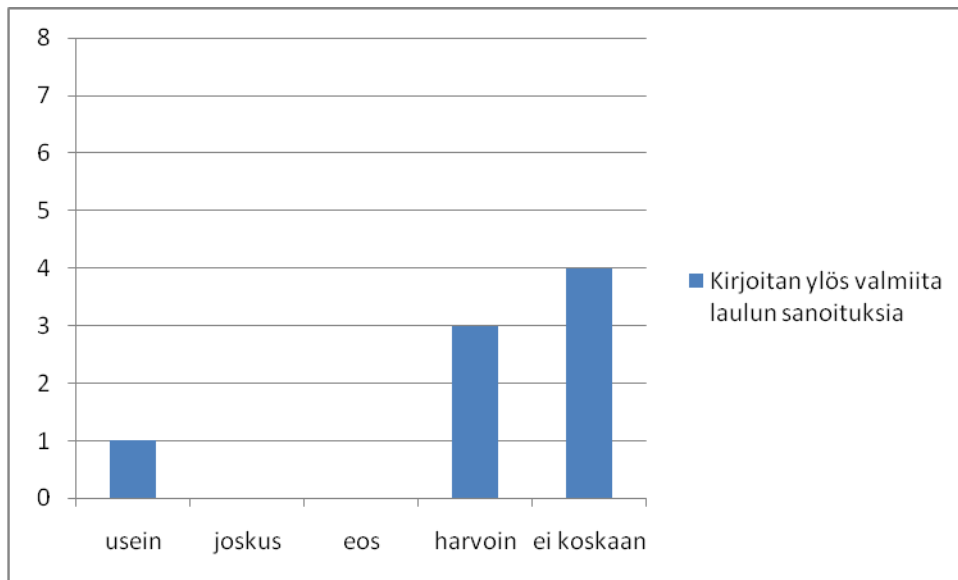
Taulukko 6. Tekee itse laulun sanoituksia



Valmiita laulun sanoituksia kirjoitti vain yksi vastaajista ylös usein. Valtaosa harvoin tai ei koskaan (taulukko 7).

Valmiita laulun sanoja luettiin mieluummin kuin kirjoitettiin paperille ylös.

Taulukko 7. Kirjoittaa ylös valmiita laulun sanoituksia



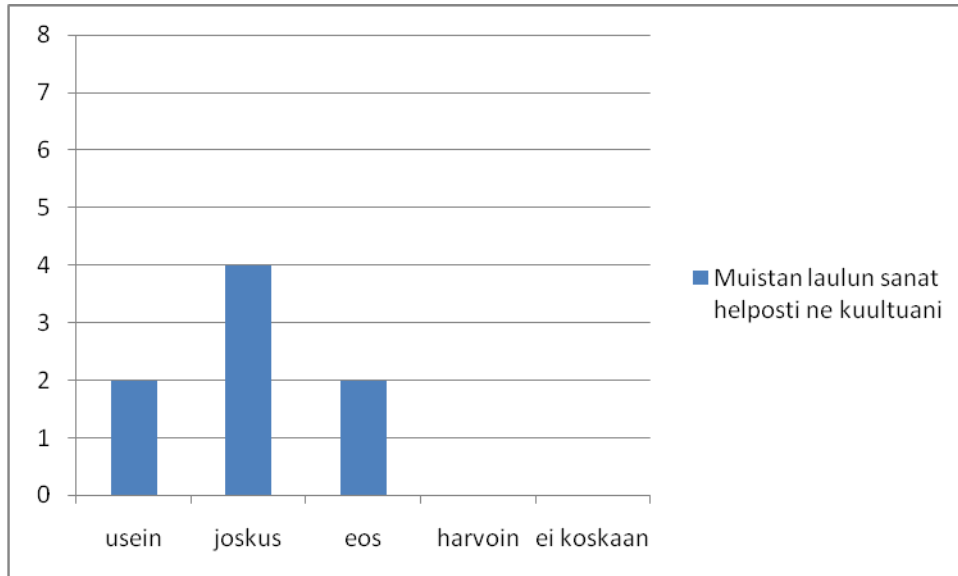
Kun kysyttiin laulun sanojen ja kappaleen tarinallisuuden muistamista, vastaajista puolet muistivat ne yleensä helposti.

Seuraavat taulukot (taulukot 8 ja 9) osoittavat, miten vastaukset jakautuivat näiden osalueiden kesken.

Taulukossa 8, voidaan nähdä, että laulun sanat muistettiin helposti ne kuultuaan.

Puolet vastaajista muisti ne joskus, kaksi usein ja loput eivät osanneet sanoa.

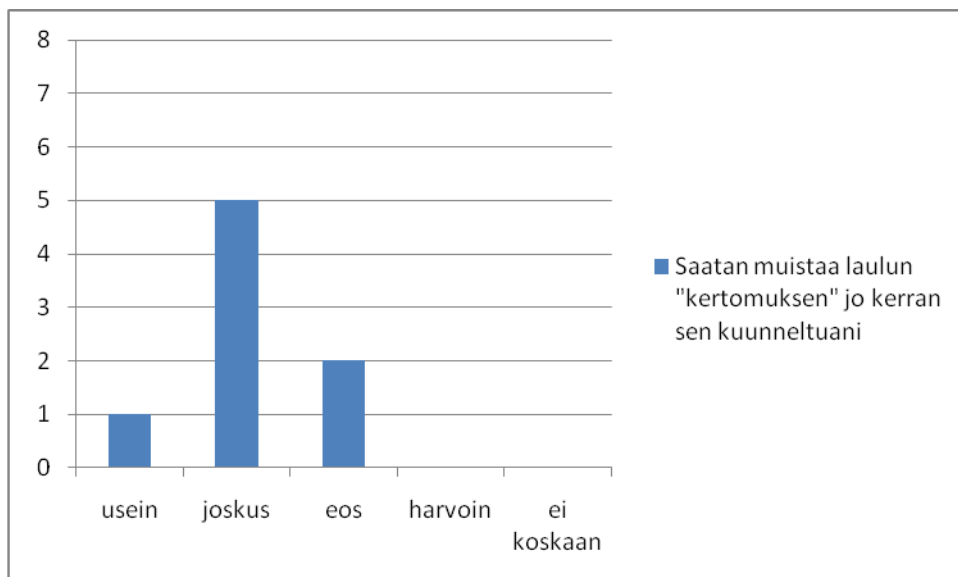
Taulukko 8. Muistaa laulun sanat helposti ne kuultuaan



Laulun kertomuksellisuuden muisti suurin osa vastaajista (5) joskus heti kerran kappa-
leen kuultuaan. Yksi usein ja loput eivät osanneet sanoa (taulukko 9).

Suurin osa vastaajista kiinnitti selvästi huomiota tarinan kertomuksellisuuteen, sillä se
jäi helposti ensimmäisellä kuuntelukerralla valtaosan mieleen.

Taulukko 9. Saattaa muistaa laulun kertomuksen jo kerran sen kuultuaan



6 LAULUNSANOJEN TERAPEUTTINEN MERKITYS

Laulut ovat ”avoimia kertomuksia”, joiden avulla kuulija voi peilata omia kokemuksiin (Langer 1953, Rechard 1987). Niiden soivat kielikuvat (metaforat) ovat kuin musiikin ympäröiviä myyttisiä tarinoita, joihin kuulija voi ottaa omakseen samaistumalla niihin. Samaistuminen antaa tärkeille lauluille omaelämäkerrallisen merkityksen ja sen kautta ne voi koskettaa elämänsäkuun liittyviä tunnekokemuksia. (Lehtonen, 2007, 86.)

Laulut kertovat ihmiskohtaloista, joihin kuulijat usein samastuvat. Laulujen kuunteleminen ja laulaminen yhdistää toisiinsa sanallisen ja sanattoman, koska laulujen metaforat ovat kuin soiden liikkuvia myyttisiä kertomuksia, jotka kuulijat ymmärtävät omista lähtökohdistaan käsin.

(<http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lehtonen208.htm>)

(Lehtonen, 2008, 97-113.)

Laulamisella on ollut tärkeä tehtävä jo suomalaisessa kansanperinteessä: Väinämöinen lauloi Joukahaisen suohon ja voitti Pohjan akan sotajoukot musiikin voimalla. (Ahonen, 1997, 24.)

Laulaminen kuului jo aikojen alussa luonnollisena osana arkipäivään sekä työnteekoon. Paimenpojat laulelivat paimenessa ollessaan, kalastajat järvellä, piit navetassa, emännät leipoessa ja laulaessa kehtolauluja lapsilleen...

Miehet lauloivat Väinämöisestä ja Joukahaisesta, naiset puolestaan lauloivat rakkaus- ja kosinta-aiheisia balladeja. (Muun muassa näin Kalevalan runot siirtyivät runonlaulajien mukana paikasta toiseen.)

Vanhoista suomalaisista perinteisistä lauluista mainittakoon vielä loitsut, itkuvirret ja joikut.

Loitsujen avulla Suomalaisessa kansanperinteessä yritettiin saada jotakin maagista aikaan. Laulaja saattoi ”laulaa kalat verkkoon tai metsäneläimet pyydyksiin”.

Itkuvirret puolestaan olivat valituksia, jotka esitettiin improvisoiden ja jotka liittyivät yleensä häihin, hautajaisiin tai muihin eroamista sisältäviin rituaaleihin.

Joikut ovat jäänteitä mm. Aasian arktisten kansojen ja Pohjois- Amerikan intiaanien musiikista ja ne sisältävät ihmiskunnan vanhinta musiikkiperinnettä. Joiuilla on yleensä ollut aina jokin tarkka kohde, jota sitten jostakin näkökulmasta ja tietyllä tunteella ku-

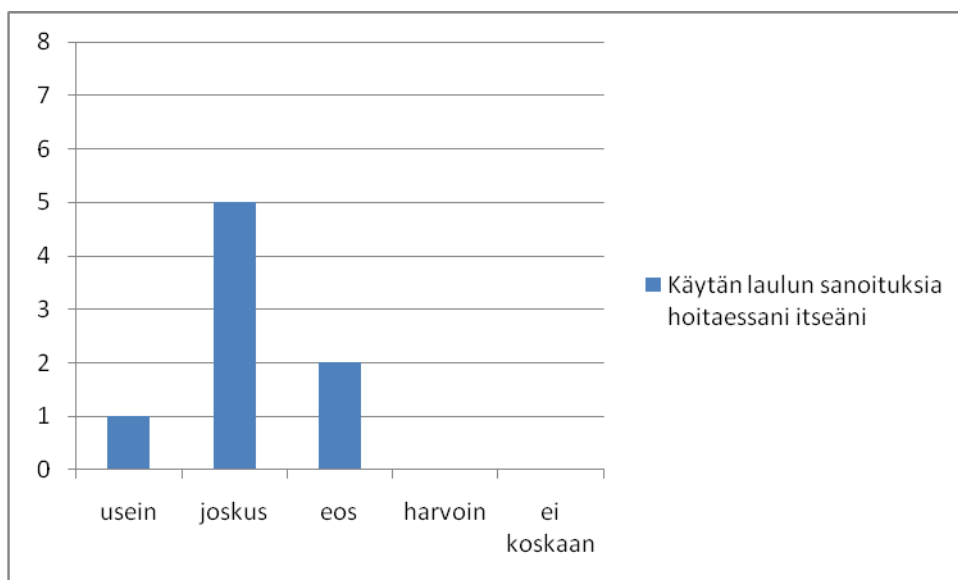
vaillaan. Tavallisesti aiheena on ihminen itse ja hänen kuvailemisensa ivan, säälin, vihan, rakkauden tms. tunteen avulla.

(Ahonen, 1997, 24-26.)

Myös tutkimuksessa kävi ilmi että laulun sanojen merkitys hoidollisessa tarkoituksessa oli tärkeää.

Laulun sanoja hoidollisessa merkityksessä itselleen, käytti yli puolet (5) vastaajista joskus ja yksi usein. Loput vastasivat kohtaan kolme ”en osaa sanoa” (taulukko 10).

Taulukko 10. Käyttää laulun sanoituksia hoitaessaan itseään

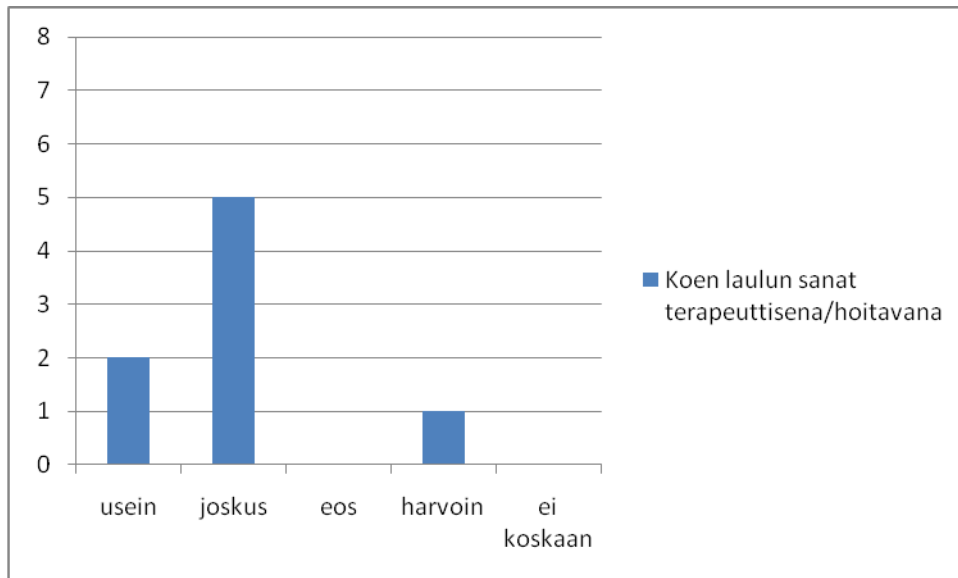


Valtaosa vastaajista (5) koki laulun sanoitukset joskus terapeuttisena/ hoitavana, kaksi usein ja vain yksi harvoin.

Vastaajat käyttivät selvästi laulun sanoituksia itsehoidollisessa merkityksessä myös musiikkiterapian ulkopuolella, yksin ollessaan.

Tämä tukee sitä käsitystä että laulun kertomuksiin samaistuminen voi auttaa yksilöitä vertaistuen tavoin selviämään samankaltaisista kohtaloista ja arkipäivän ongelmista.

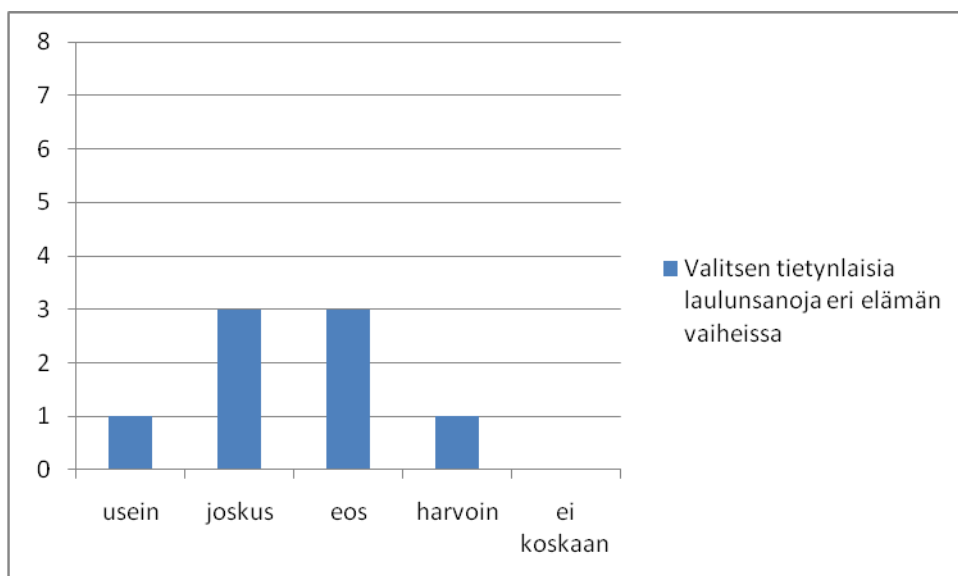
Taulukko 11. Kokee laulun sanat terapeuttisena/ hoitavana



Tarkoituksenmukaista kappalevalintaa tehtiin myös eri elämäntilanteissa. Tutkimuksessa korostui että kriisit ja eri elämän taitekohdat vaikuttivat osittain siihen, minkälaista musiikkia haluttiin kuunnella.

Kappalevalinnan laulun sanoituksen osalta, eri elämänvaiheisiin, teki yksi vastaajista usein, kolme joskus, kolme ei osannut sanoa ja vain yksi harvoin (taulukko 12)..

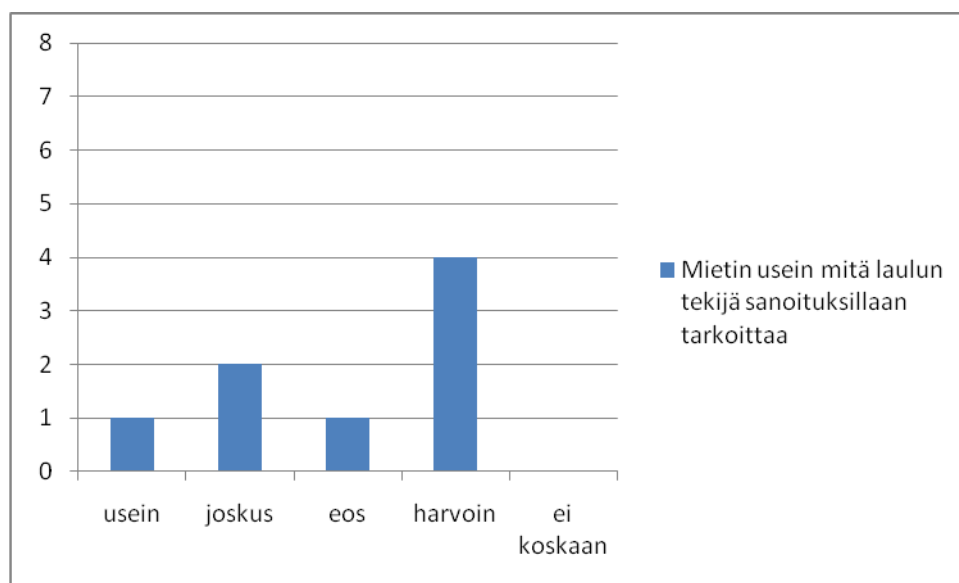
Taulukko 12. Valitsen tietynlaisia laulunsanoja eri elämänvaiheissa



Puolet vastaajista ei pohtinut usein mitä laulun tekijä sanoituksillaan tarkoittaa. Kaksi pohti sitä joskus, yksi usein ja yksi ei osannut sanoa (taulukko 13).

Toisaalta laulun tekijällä on usein oma henkilökohtainen suhde tekstiin, jonka pohjalta koko laulun tarina voi olla eri kuin kuulijalla. Usein laulun sanat ovat omien kokemusmaailmojen värittämiä. Tästä syystä alkuperäisen tekstin synnyllä ei välttämättä ole suurta merkitystä kuulijan kannalta.

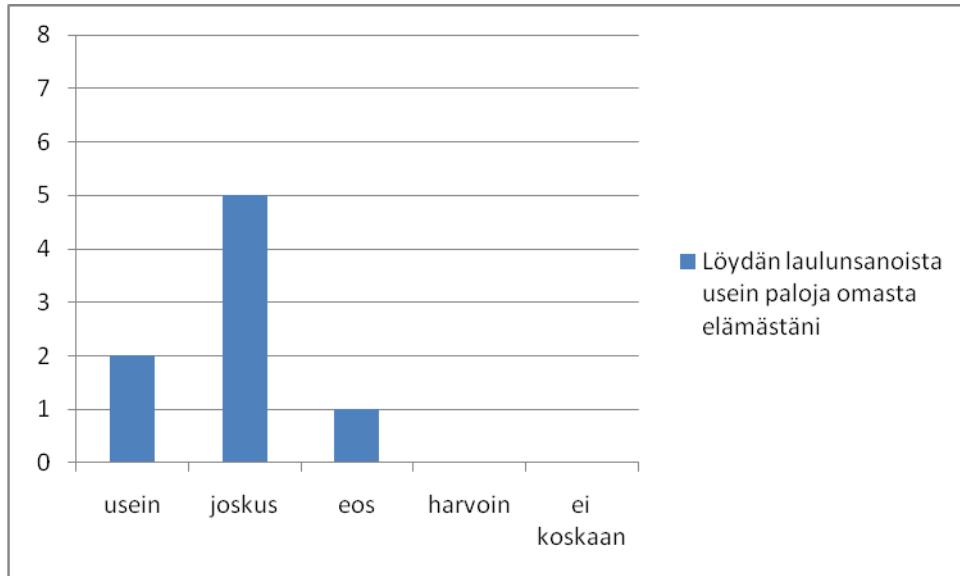
Taulukko 13. Miettiä usein mitä laulun tekijä sanoituksillaan tarkoittaa



Oman elämän yhtäläisyyden laulun sanoituksissa koki yli puolet joskus, kaksi usein ja vain yksi ei osannut sanoa (taulukko 14).

Tästä taulukosta voidaan selvästi havaita kuinka suuri merkitys laulun sanoilla on. Niihin samaistuminen on kuulijalle tärkeää.

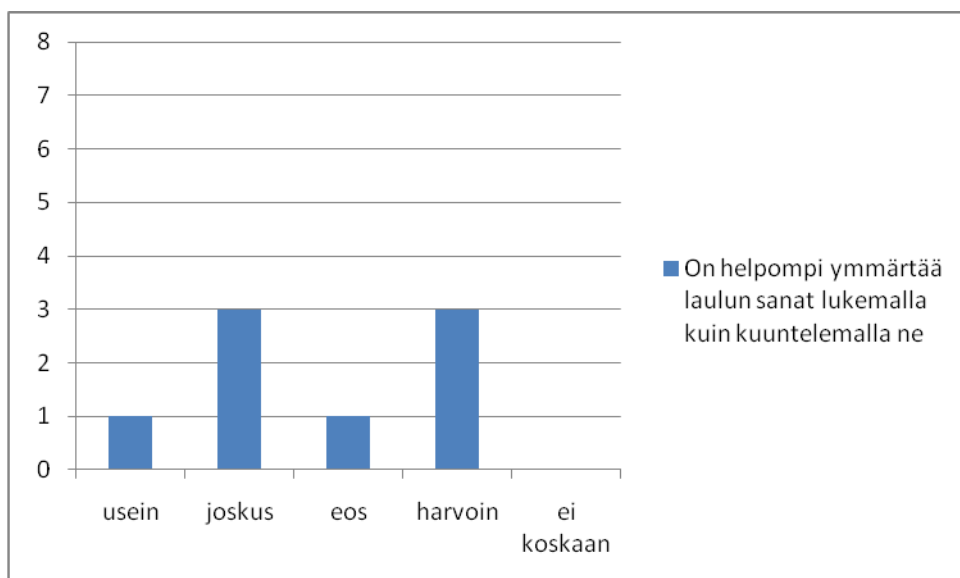
Taulukko 14. Löytää laulunsanoista usein paloja omasta elämästään



Kolme vastaajaa koki usein ymmärtäneensä laulun sanoitukset paremmin lukemalla kuin kuuntelemalla ne, yksi usein ja kolme harvoin. Yksi ei osannut sanoa (taulukko 15).

On muistettava että vastaajat ovat persoonallisuudeltaan erilaisia keskenään, joten yksilöllisyyden ymmärtäminen auttaa selkiyttämään vastauksen hajanaisuutta. Toisille vain on helpompaa luetun ymmärtäminen ja toinen oppii asioita paremmin kuuntelemalla.

Taulukko 15. Ymmärtää laulunsanat helpommin lukemalla kuin kuuntelemalla ne

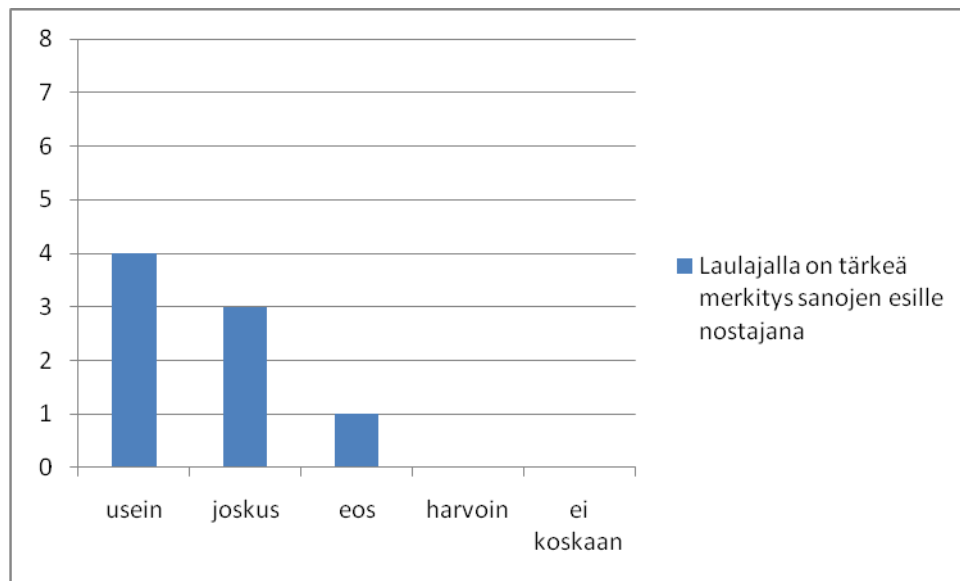


Laulajan merkityksen sanojen esille nostajana koki puolet vastaajista tärkeänä. Kolme joskus tärkeänä ja vain yksi ei osannut sanoa(taulukko 16).

Vastauksista voidaan siis päätellä että kappaleen tulkitsijalla, hänen tavallaan fraseerata ja painottaa tekstin eri kohtia on kuulijalle merkitystä.

Tulkitsija, eli tässä tapauksessa laulaja, voi saada lauluihin syvyyttä omalla tulkinnallaan.

Taulukko 16. Kokee laulajan tärkeäksi sanojen esille nostajana



7 MUSIIKIN KUUNTELUKOKEMUKSEN AJATUKSIA

Kuuntelukokemukset ovat elämästämme kertovaa materiaalia. Ne kuljettavat meitä ajasta ja tilanteesta toiseen näyttämällä symbolisesti tärkeiden objektisuhteiden vuorovaikutuksia, joihin psyykkinen työskentelymme on joskus kohdistunut. Näin musiikki muuttuu henkilökohtaisten kokemusten representaatioiksi (ulkoisesti havaittava tai mentaalinen uudelleen esitys jostakin asiasta), jotka palautuvat reseptiossa mieleemme.

(<http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lehtonen208.htm>)

(Kimmo Lehtonen, 2008, 97- 113.)

Musiikkikokemukset vastaavat muodoltaan semanttisessa muistissa (tietomuisti, merkitysmuisti) olevia kokemusmuotoja joiden alkuperäinen sisältö on kadonnut tavoittelemattomiin. Musiikkikokemus saa kuitenkin tämän muistin sisällöt muokkauksen kohteeksi, jolloin tulokset havaitaan tietoisuuden piiriin nousevina mielikuvinä, joita voidaan verrata unen mieleen palauttamiseen tilanteessa, jolloin henkilö herää kesken unen. Laulujen metaforat ovat ”avainkohtia”, joiden avulla muistiedustusten rintama joutuu uudelleenmuokkaukseen ja jonka kautta kuuliija jäsentää menneisyyteen kuuluvia tunteitaan. Kielikuvat kytkeytyvät suoraan mielikuviin kuuluviin emotioihin, jotka tulevat aluksi psyykkisten, sitten tietoisien käsittelyn piiriin. (Lehtonen, 2007, 88.)

Kuulohavainto ja tunne-elämys yhdistyvät sekä saavat persoonallisen merkityssisällön, johon kanavoituu kuulijan oma, yksilöllinen kokemus.

Yksi vastaajista kirjoitti seuraavasti:

”Sanat tukevat monesti omia ajatuksia ja niihin on tällöin helppo yhtyä. Sanat koen myös tunteita koskettavana ja ”sanoma” voi murtaa itsessäni patoja. Toisinaan sanoista saa uutta näköalaa ajatuksille ja tunteille. Musiikki ja sanat lauluissa voivat saada aikaan isoja prosesseja.” R7

Usein musiikin kuuntelutilanteessa kuuntelija menettää todellisuudentajunsa: musiikki tulee - ei vain ulkopuolelta, vaan myös kuuntelijasta itsestään, hänen omista tunteistaan. Riippuu monesta asiasta, esimerkiksi ajasta, paikasta ja mielentilasta, millaisia tunteita musiikki meissä milloinkin herättää. (Ahonen, 1997, 135.)

Lehtonen, Niemelä (1997, 14) toteaa, että toisinaan musiikki ikään kuin resessiivisesti häviää taka-alalle. Joskus se pitää kuulijaa otteessaan sanamerkitysten jäädessä taustalle. Heidän mukaansa on olemassa kuuntelijatyyppejä, joista toiset kuuntelevat etupäässä sanoituksia ja toiset musiikkia. He kirjoittavat että laulettun sekä sanoitetun musiikin kenttää hallitsevatkin ”soiden liikkuvat kielikuvat”, joiden vaikutus perustuu kielellisten ja musikaalisten vuorovaikutusten kompleksisena kokonaisuutena.

Tutkiessaan psykiatristen asiakkaiden tärkeiksi kokemia musiikkikappaleitaan Lehtonen ja Niemelä (1997, 60) ovat todenneet, että kappaleiden lisäksi myös esittäjät, säveltäjät sekä sanoittajat ovat erityisen tärkeitä prosessissa, jonka aikana jokin tietty kappale muodostuu kuulijoilleen tärkeäksi.

Heidän mielestään säveltäjä sekä sanoittaja asettavat merkityksen musiikille. Lehtonen & Niemelä kiteyttävät merkityksen niin, että ne syntyvät säveltäjän sekä sanoittajan ”sisäisestä elämästä”, joka sitten transformoidaan musiikiksi. Musiikin koskettavuus taas syntyy heidän mielestään olennaisten inhimillisten kokemuspuolien painottamisesta, sekä sitomisesta musiikkiin siten, että ne ovat kuulijoiden tunnistettavissa. Tässä prosessissa siis yhdistyvät koskettava sävellys, sanoitus sekä oikeita asioita painottava sovitus ja tulkinta. (Lehtonen, Niemelä, 1997, 72.)

Eräs ryhmäläinen kiteytti laulun sanojen ja musiikin yhtenäisyyden merkitystä sanoilla:

”Laulun sanat ovat todella merkityksellisiä, ne koskettavat syvästi koska niihin kuuluva musiikki syventää sanottuja asioita.” R5

7.1 ”Sanoitukset ja tekstit saattavat selkiyttää omia ajatuksia, lohduttaa ja antaa vertaistukea.”

Avointen vastausten analyysissä korostui henkilöiden persoonallisuus, sekä se että kuuntelukokemuksen jälkeen jokainen oli kuullut kappaleen omalla tavallaan. Toiselle se oli herättänyt voimakkaita mielikuvia, toinen kuuli enemmän musiikillisia ja teknisiä kappaleen osia, kun taas jollekin se ei herättänyt mitään erityisiä ajatuksia. Sama kappale siis herätti kahdeksan toisistaan poikkeavaa mutta myös yhdistävää mielipidettä.

Se, miten vastaajat kuuntelivat tavallisesti musiikkia, poikkesi vähän toisistaan.

Kolme vastaajista kuunteli sitä tavallisesti yksin ollessa.

Kaksi vastaajista kuunteli musiikkia työmatkoilla ja konserteissa.

Kaksi vastaajista kuunteli tavallisesti musiikkia keskittyneesti tai intensiivisesti ja pyrkivät käyttämään sitä tunnelman luojana, eivätkä käyttäneet sitä taustamölynä.

Vain yksi vastaajista keskittyi kuuntelemaan musiikissa teknisiä seikkoja ja musiikillisia elementtejä.

Vastaajista lähes kaikki keskittyivät sanoituksiin tutkimukseen kuuluvan kuuntelukokemuksen aikana. Ainoastaan yksi vastaajista keskittyi enemmän itse musiikkiin. Kaksi vastaajista nostivat kuitenkin kappaleen melodian yhtä tärkeäksi osaksi sanojen kanssa. Kuusi vastaajaa keskittyi kuuntelemaan erityisesti sanoituksia, mikä poikkesi heidän tavallisesta kuuntelukokemuksestaan. Ainoastaan kaksi vastaajaa koki, ettei kuuntelukokemus poikennut tavallisesta kuuntelukokemuksesta, vaan he keskittyivät kuuntelemaan musiikkia kuten tavallisestikin.

Kappale jonka vastaajat kuuntelivat ennen avoimia kysymyksiä, herätti suurimmalla osalla tunteita yksinäisyydestä, surullisuudesta, haikeudesta, ikävästä tai kaipuusta menetetystä ihmistä kohtaan sekä tarpeesta olla lähellä toista ihmistä.

Kahdella vastaajista tuli kappaleesta mieleen oma elämäntilanne. Toiselle se herätti muistoja eletystä elämästä ja toiselle kappale herätti pelkoa menetyksestä, omasta parisuhteesta. Vastaaja toi esille käsitteitä yksinäisyydestä, pelosta, kaipauksesta ja pimeydestä. Juuri niitä kielikuvia joita tutkimuksessani olin erityisesti halunnut löytääkin.

Yksi vastaajista ei pitänyt kappaleesta ollenkaan ja olisi vaihtanut kanavaa, mikäli se olisi tullut radiosta.

Kaksi vastaajista kiinnitti huomiota kappaleen musiikillisiin suhteisiin sekä miksaukseen että eri instrumentteihin ja niiden sointiin.

7.2 ”Musiikki ja sanat lauluissa voivat saada aikaan isoja prosesseja”

Suurin osa vastaajista koki että juuri tässä Zen Cafen ”Piha ilman sadettajaa” kappaleen sanoituksilla oli erityisen merkityksellinen osa kokonaisuutta.

Yksi koki sanat voimakkaina, kolme nosti tarinan merkitystä esille ja huomioi koko kertomuksen. Kaksi löysi kappaleen syvemmän olemuksen kuten osoitettavuuden jollekin tietylle henkilölle jonka pelkää menettävänsä tai koki kappaleen liittyvän johonkin tiettyyn isoon elämäntilanteen muutokseen.

Vain kaksi vastaajaa koki ettei sanoituksilla ollut niin suurtakaan merkitystä. Toinen heistä yhdisti sanat melankolisuuteen ja masentuneisuuteen, sekä yhdisti sen kaiken sanaan ”suomalaisuus”.

Viimeisessä kysymyksessä vastaajat saivat vapaasti kertoa laulun sanojen merkityksestä ja kertoa kokemuksiaan niistä.

Näissä vastauksissa korostui sanoitusten merkitys eri elämäntilanteissa.

Samankaltaisuus oman elämän kanssa, sekä taitekohdat elämässä olivat sellaisia asioita, jolloin laulun sanojen merkitys korostui.

”On monta kappaletta elämässäni jotka ovat erittäin tärkeitä minulle. Ne yleensä liittyvät johonkin erityiseen tapahtumaan, kriisiin, positiiviseen tapahtumaan, joita on tullut omassa elämässä vastaan. Kappaleiden sanoista olen löytänyt itseäni koskevia asioita, tunnelmia ja ne ovat olleet niin lohduttavia, terapeuttisina lauluina itselleni, kuin voimaa antavina elementteinä.” R3

”Laulun sanojen avulla käyn usein läpi erilaisia tunnetiloja ja myös elämänvaiheita. Joskus joku kappale puhuttelee erityisesti jonain tiettyä

ajankohtana ja sitä sitten kuuntelee usein. Itse myös laulan kappaleita joiden teksti puhuttelee.” R6

Suurin osa vastaajista koki sanoitusten terapeuttisuuden ja hoitavuuden, sekä koki sanoitukset tukevinä tai tunteita koskettavana asiana.

Sanat antoivat voimaa, tai selkiyttivät ajatuksia, mutta saattoivat murtaa myös itsessä olevia patoja ja puhutella kuulijaa henkilökohtaisesti.

”Joskus tietty kappale voi tuoda lohtua, jos sanoitus esimerkiksi kertoo juuri samanlaisista kokemuksista kun itse käy läpi. Tarinat saattavat myös koskettaa, vaikka eivät tunnu omilta.” R2

”Sanoitukset ja tekstit saattavat selkiyttää omia ajatuksia, lohduttaa ja antaa vertaistukea. Tietyssä mielentilassa osaa valita tietynlaista musiikkia, tiettyjä sanoituksia. Oon huomannu että eri elämänvaiheissa on aina sellainen oma teema, laulu, jonka huomaa soivan päässä useammin ja ne on yleensä sanoituksiltaan myös merkityksellisiä.” R4

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää, sillä otantajoukkoni oli pieni, mutta viitteitä siihen kuinka merkityksellistä laulujen lyriikka on, voidaan todeta, että eri elämäntilanteet vaikuttavat selvästi sanoitusten merkittävyYTEEN. Siksi musiikkiterapiassa voitaisiinkin painottaa lyyrisen musiikin muotoa, koska paljon painotetaan vielä instrumentaalimusiikin tai ylipäättään klassisen musiikin arvoa terapiatyössä.

Koska tähän tutkimukseen osallistuvilla vastaajilla oli jo ennestään henkilökohtainen suhde musiikkiin, olisikin jatkotutkimukselle aihetta. Siinä voitaisiin tarkastella, poikkeako laulun sanojen merkitys sellaisille musiikkiterapiaryhmäläisille, joilla ei suhdetta musiikkiin ennestään ole. Lisäksi tarkastelun kohteeksi voisi ottaa myös ammattimuusikot ja vertailla näitä kolmea ryhmää keskenään.

Olisi myös mielenkiintoista tietää kuinka paljon vastaukset poikkeaisivat toisistaan, vai onko sillä eroa, mitä musiikki jo ennestään merkitsee tai se, mitä tutkittava otantajoukko ammatikseen tekee.

Lisäksi eri ikäryhmien vertailu voisi olla paikallaan.

Tästä tutkimuksesta ei myöskään selvinnyt sukupuolten väliset erot, sillä valtaosa vastaajista oli naisia. Vertailu voisi olla paikallaan jatkotutkimusta ajatellen.

Tutkimus olisi ollut huomattavasti tarkempi, mikäli otantajoukkoni olisi ollut suurempi. Tällöin olisin joutunut tekemään määrällisen tutkimuksen.

Tämän tutkimuksen ehdottomat helmikohdat löytyivät kuitenkin avointen kysymysten kautta.

Kun valitsin otantajoukkoni, toivoin että vastaukset olisivat mahdollisimman rehellisiä. Tämän vuoksi laadin kyselylomakkeen. Tutkimuslupaa hakiessani selvensin että jokainen vastaus käsiteltäisiin anonymisti ja kenenkään henkilöllisyys ei tulisi tutkimuksen missään vaiheessa esille. Tästä syystä en siis näe mitään syytä että olisin tuonut esille esimerkiksi vastaajien asuinpaikkakuntaa tai muita tietoja. Näillä tiedoilla ei olisi ollut mielestäni vaikutusta vastausten luotettavuuteen.

Musiikin vaikuttavuutta on mitattu aikoinaan monin eri tavoin ja tämänkin tutkimuksen pohjalta voidaan sanoa, että musiikki vaikuttaa ja puhuttelee kuulijaa monella eri tavalla. Sen merkityksellisyyttä ei sovi unohtaa.

Laulun sanoilla on selkeä terapeuttiivinen ja hoitava merkitys, mutta myös viihteellinen arvo. Kuulija pyrkii samaistumaan tarinoihin, mutta myös lohduttamaan itseään niiden kautta ja nauttimaan niistä.

Jos kuulija samaistuu kappaleen sanoituksiin, hän saa siitä elämäntilanteisiinsa tukea.

Jos kuulija nauttii kuulemastaan, hän saa siitä elinvoimaa ja iloa.

Jo pelkästään näistä syistä musiikkia kannattaa käyttää osana hoitotyötä sekä tukemaan terapiaprosessia, että ennaltaehkäisemään yksilöiden terveyttä.

Musiikin kuuntelu myös yhdistää sosiaalisissa kanssakäymisissä. Yhteiset konserttimatkat ovat yleinen virkistäytymisen muoto.

Nuorisolle kesän festari - tapahtumat ovat täynnä musiikkia. Ujoimmille keskustelunavaus tällaisissa tilanteissa on yleensä juuri kysymys tai toteamus musiikin kuuntelukokemuksesta.

Jos tähän kaikkeen lisättäisiin vielä oma henkilökohtainen laulu, jokainen laulun sana saisi miljoonia merkityksiä, esittäjästä riippuen.

9 POHDINTA

Tutkimusta oli mielenkiintoista tehdä, sillä itse henkilökohtaisesti koen sanoitukset erityisen merkittävänä osana musiikkia. Laulajana luen jokaisen tekstin läpi ajatuksella, ennen kuin lähdän tulkitsemaan niitä kuulijoille. Olisikin mielenkiintoista tutkia seuraavaksi vaikka sitä, kuinka suuri merkitys tulkinnalla on kappaleiden tekstin esille tuojana ja miten se vaikuttaa kuulijaan.

Musiikkiterapiassa käytetään toistaiseksi hyvin paljon instrumentaalista musiikkia. Mielestäni tämän tutkimuksen tuloksiin nojaten, terapeuttien kannattaisi rohkeammin käyttää hyödyksi lyyrisiä kappaleita, sillä ne selvästi kiinnittävät kuuntelijan huomion ja herättävät erilaisia mielikuvia sekä muistoja.

Lisäksi laulun sanat helpottavat niitä asiakkaita joiden on vaikea verbaalisesti ilmaista itseään.

Olipa laulukappaleessa kyse laulajan persoonallisesta äänestä tai tarinan koskettavuudesta, sanoitukset itsessään ovat jo yksi osa musiikkia joka tuo omalla tavallaan koko kappaleelle syvyyttä.

Tämä kyseinen tutkimus oli ajankohtainen sillä en löytänyt mistään varsinaista tutkimusta sanoitusten merkityksestä ja halusin selvittää kuinka paljon tavallinen kuulija sanoituksiin paneutuu.

Kappalevalinta tutkimusaineistooni oli selkeä, mutta mielenkiintoista olisi tietää, oliko kyseisellä kappaleella vaikutusta tuloksiin. Olisivatko vastaukset olleet merkittävästi poikkeavia jos olisin kuunteluttanut useamman, toisistaan poikkeavan kappaleen tai valinnut kuuntelunkohteeksi itse tekemäni laulun, jota kukaan muu ei olisi vielä aikaisemmin kuullut? Vaikuttiko tutkimusvastauksiin kappale, joka oli varmasti kaikille jo ennestään tuttu? Toisaalta, ne ihmiset jotka yleensä kuuntelevat laulunsanoja, kuuntelevat niitä - olipa kappale ennestään tuttu tai ei. Ja taas ne jotka eivät kiinnitä sanoituksiin huomiota, kuuntelevat kappaleessa muita elementtejä sanoituksia enemmän.

10 LÄHTEET

Ahonen, H. 1997. Musiikki sanaton kieli. Helsinki: Hakapaino Oy.

Ahonen- Eerikäinen, H. 1998. ”Musiikillinen dialogi” ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Ahonen-Eerikäinen, H. 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Pieksämäki: Raamattutalo.

Erkkilä, J., Heinonen, Y. 1995. Avaa mielesi musiikille! Kohti tutkimuspohjaista musiikkiterapiaa. Jyväskylä: Paino Porras Oy.

Heal, M., Wigram, T. 1999. Musiikkiterapia hoitotyöstä kasvatukseen. Helsinki: Hakapaino Oy.

Heikkilä, T., Paloheimo, L., Taipale, I. 2000. Vantaa: Printway Oy.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Ihanus, J., 2009. Sanat että hoitaisimme. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kurkela, K. 1997. Mielenmaisemat ja musiikki. Helsinki: Hakapaino Oy.

Lehtonen, K., Niemelä, M. 1997. Kielikuvista mielikuviin. Turku: Painosalama Oy.

Lehtonen, K. 1996. Musiikki, kieli ja kommunikaatio. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Lehtonen, K. 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomen musiikkiterapiayhdistys r.y.

Lehtonen, K. 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Juva: WSOY.

Lilja- Viherlampi, L-M. 2007. Minunkin sisällä soi. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus.

Mäki, S., Linnainamaa, T. 2005. Hoitavat sanat. Jyväskylä: Gummerus.

Rauhala, H. 1973. Musiikkiterapia. Jyväskylä: Gummerus.

Rissanen, P., Kallaranta, T. & Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. Keuruu: OTAVA.

Ukkola, I. (toim.). Parantava taide. Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto TJS. Raamattutalo Oy.

<http://www.karisyvanen.com/3.html>

http://www.musiikkiterapia.net/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=65

Lehtonen, K. 2008. Psykoterapia. Johdatus musiikkipsykoterapiaan 27 (2), 97-113
<http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lehtonen208.htm>

<http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/01/>

<http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/02/>

http://fi.wikipedia.org/wiki/Empiirinen_tutkimus

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Runous>

11 LIITTEET

LIITE 1

Kyselylomake

1. Sukupuoli: Mies/ Nainen

2. Ikä: _____ vuotta

Ympyröi jokaisesta kohdasta lähinnä oleva vastauksesi

1. Usein 2. Joskus 3. En osaa sanoa 4. Harvoin 5. Ei koskaan

3. Kuuntelen vapaa-aikana musiikkia.....1. 2. 3. 4. 5
4. Kuuntelen musiikissa laulun sanoituksia.....1 . 2. 3. 4. 5
5. Laulun sanat ovat kappaleiden merkityksellisin osa.....1. 2. 3. 4. 5
6. Valitsen kuunteleman kappaleet usein sanoitusten perusteella.....1. 2. 3. 4. 5
7. Saatan lukea laulun sanoituksia kappaleen kuuntelun aikana.....1. 2. 3. 4. 5
8. Teen itse laulun sanoituksia.....1. 2. 3. 4. 5
9. Kirjoitan ylös valmiita laulun sanoituksia.....1. 2. 3. 4. 5
10. Muistan laulun sanat helposti ne kuultuani.....1. 2. 3. 4. 5
11. Saatan muistaa laulun ”kertomuksen” jo kerran sen kuunneltuani.....1. 2. 3. 4. 5
12. Käytän laulun sanoituksia hoitaessani itseäni.....1. 2. 3. 4. 5
13. Koen laulun sanat terapauttisena/hoitavana.....1. 2. 3. 4. 5
14. Valitsen tietynlaisia laulun sanoja eri elämän vaiheissa.....1. 2. 3. 4. 5
15. Mietin usein mitä laulun tekijä sanoituksillaan tarkoittaa.....1. 2. 3. 4. 5
16. Löydän laulun sanoista usein paloja omasta elämästäni.....1. 2. 3. 4. 5
17. On helpompi ymmärtää laulun sanat lukemalla kuin kuuntelemalla ne....1. 2. 3. 4. 5
18. Laulajalla on tärkeä merkitys sanojen esille nostajana.....1. 2. 3. 4. 5

Kuuntelukokemuksen jälkeen.

19. Miten kuuntelet tavallisesti musiikkia?

20. Kuuntelitko tätä kappaletta erityisesti sanoituksen osalta?

21. Kuuntelitko kappaletta eri tavalla kuin tavallisesti? Jos kuuntelit, millä tavalla se poikkesi tavallisesta musiikin kuuntelukokemuksestasi?

22. Minkälaisia ajatuksia tai tuntemuksia kappale herätti sinussa?

23. Oliko sanoitusten paino tässä kappaleessa erityisen merkityksellinen? Jos oli, miksi?

24. Mitä haluat kertoa laulun sanojen merkityksestä elämässäsi? Voit kertoa yksittäisen kertomuksen siitä miten joku laulu on vaikuttanut elämääsi tai tiettyyn elämäkokemukseesi tai yleisesti siitä, miten koet sanoitusten merkityksen... voit kirjoittaa mielipiteesi omin sanoin ja niin vapaasti kuin ikinä tahdot.

Kiitos vastauksestasi! =)

(Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti)

”Elämä on laulu”, Joten laulun täyteistä elämää toivottaen,
Mervi

LIITE 2.

ZEN CAFE

”PIHA ILMAN SADETTAJAA”

Jos et sinä en minusta piittaa, tuulet kääntyy luoteeseen.
Jos et sinä enää minua kaipaa, joudun yksin vuoteeseen.
Peiton käärin rullaksi, sen asettelen viereeni, kuvittelen että siinä oot.
Aamuyö niin lohduton, sängyssäni yhä on peitto untuvilla täytetty.

Jos et sinä en minua tahdo, olen kylmä ja kivinen kaivo.
Piha ilman sadettajaa, sitä minä olen jos sua en saa.
Jos et sinä enää minua huoli, olen puu jonka salama nuoli.
Palanut ja revitty maa, sitä minä olen jos sua en saa.

Jos et sinä en minusta täyty, viikko vaihtuu seuraavaan.
Jos et sinä enää minua toivo, joudun yksin tiskaamaan.
Vastaan vaikka kysy et, siirrän puhtaat lautaset kuivauskaappiin alahyllylle.
Aamupäivä laahustaa, täytyy iltaa taluttaa ja laittaa niinkuin vanhus nukkumaan.

Jos et sinä en minua tahdo, olen kylmä ja kivinen kaivo.
Piha ilman sadettajaa, sitä minä olen jos sua en saa.
Jos et sinä enää minua huoli, olen puu jonka salama nuoli.
Palanut ja revitty maa, sitä minä olen jos sua en saa.

Tarvitsen sut, mä tarvitsen sut kun vaiti on pellon multa.
Tarvitsen sut, mä tarvitsen sut kun kelloista loppuu aika,
ja ahtaana vyöryy ilma.

Jos et sinä enää minua tahdo, olen piha ilman sadettajaa.
Jos et sinä enää minua huoli, olen puu jonka salama nuoli.
Jos et sinä enää minua tahdo, olen kylmä ja kivinen kaivo.
Piha ilman sadettajaa, sitä minä olen jos sua en saa.
Sitä minä olen jos sua en saa.

Jos et sinä enää minua huoli, olen puu jonka salama nuoli.

Palanut ja revitty maa, sitä minä olen jos sua en saa.

Jos et sinä en minua tahdo, olen kylmä ja kivinen kaivo.

Piha ilman sadettajaa, sitä minä olen jos sua en saa.